

Capacidades y competencias para la vida

*Conocimiento y
construcción de sí*

**UNA PROPUESTA DE FORMACIÓN HUMANA
PARA ENFRENTAR LOS RETOS DE LA VIDA**



FE Y ALEGRÍA COLOMBIA

Víctor Murillo Urraca

Director Nacional

Jaime Benjumea Pamplona

Coordinador General del Proyecto

Amanda J. Bravo H.

Claudia Marcela Vega G.

Autoras



César Bejarano

Diseño gráfico

Corcas Editores S.A.S.

Impresión

Módulo de Conocimiento y construcción de sí

Fe y Alegría autoriza la reproducción parcial de los textos que aquí se publican con fines pedagógicos, trabajos sociales y/o comunitarios, siempre y cuando reconozcan créditos a Fe y Alegría sobre los mismos. La reproducción comercial con ánimo de lucro, está prohibida parcial y totalmente, de conformidad con las normas legales vigentes.

© Fe y Alegría Colombia

Carrera 5 No. 34-39 - Bogotá, D.C.

Teléfono 3209360

Página web: www.feyalegria.org.co

E-mail: dirnal@feyalegria.org.co

Primera edición

Impreso en Bogotá, Colombia. Diciembre 2015.

Contenido

PRESENTACIÓN	6
GUÍA METODOLÓGICA	11
NUESTRO PUNTO DE PARTIDA	18
1. ¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos?	19
2. ¿Cómo estamos?	20
3. Autodiagnóstico de entrada	21
UNIDAD 1. NUESTRO TEJIDO SOCIAL, SOPORTE DE NUESTRO CRECIMIENTO PERSONAL	25
Taller 1. El tejido donde crezco	28
Taller 2. Soy parte de un tejido social	34
Taller 3. Me construyo en la diversidad	40
UNIDAD 2. YO SOY ASÍ, Y ASÍ ME QUIERO. NOS AYUDAMOS A CRECER	43
Taller 1. ¿Cómo soy yo, cómo eres tú? Nos ayudamos a crecer	46
Taller 2. Mis diferencias y cualidades me gustan mucho	52
Taller 3. El aprecio de la belleza	58
UNIDAD 3. EL CRECIMIENTO DE LA FUERZA INTERIOR	63
Taller 1. Trabajo mi fuerza interior	66
Taller 2. Mi fuego y mi luz interior	70
Taller 3. He crecido interiormente	76
AUTODIAGNÓSTICO DE SALIDA	79
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	83
ANEXOS	87

Contenido

Conocimiento y construcción de sí

Presentación

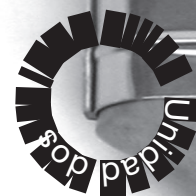
La formación integral en Capacidades y Competencias para la Vida dentro de la propuesta educativa de Fe y Alegría Colombia, se constituye en una iniciativa para fortalecer y promover las capacidades humanas y la educación para el desarrollo de habilidades, capacidades y competencias básicas psicosociales, ciudadanas y socio-laborales en los distintos niveles y programas educativos. Es vista como una propuesta que promueve el desarrollo de procesos y actividades didácticas de tipo lúdico, que se organizan para que las personas puedan aprender a enfrentar los retos de la vida articulando de manera creativa y flexible la información, los valores y la ética, las motivaciones y las destrezas/habilidades necesarias para transformarse y jugar un papel importante en la transformación de la actual sociedad.

En esta línea de pensamiento, Fe y Alegría Colombia incorpora a toda su actividad educativa, como un eje central de la formación de las niñas, niños, jóvenes y personas adultas con quienes trabaja estos aprendizajes, de manera que hagan parte de su comportamiento habitual en los diferentes entornos personales, interpersonales, sociales y laborales.

Con el fin de contribuir a este proceso, Fe y Alegría Colombia ha articulado en una sola propuesta un conjunto de materiales educativos destinados al abordaje de las capacidades y competencias psicosociales básicas (que incluye algunos hábitos saludables esenciales), capacidades ciudadanas y socio-laborales.

A cada una de ellas se le ha dedicado un módulo que puede ser trabajado simultáneamente con los contenidos curriculares de las distintas áreas y en los espacios institucionales designados específicamente para abordarlas, a partir del desarrollo de un proceso organizado para este fin. En este módulo en particular trataremos la CCPV Conocimiento y construcción de sí, la cual, siguiendo a Bravo (2014), hemos definido como la exploración y el reconocimiento de las propias características, capacidades y habilidades que permiten salir adelante en situaciones adversas y para construirse a sí misma y a sí mismo.

El conocimiento y la construcción de sí, se encuentran enmarcadas en el grupo de CCPV psicosociales, desde las cuales se procura que nos asumamos en el desarrollo de procesos de individuación mediante aprendizajes específicos que operan a través de la socialización en la vida diaria, esto



Conocimiento y construcción de sí

es, en la permanente interacción y mutua influencia entre los seres humanos interpersonal y

colectivamente. Ello nos coloca preferentemente en los escenarios de nuestra familia, la escuela o colegio, el barrio, el grupo de amistades y pares de edad con quienes compartimos, entre otros colectivos a los que pertenecemos.

En esta parte se desarrollan las siguientes secciones:

1. ¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos?: actividad en la que el conjunto de estudiantes describe y toma conciencia de su crecimiento personal en términos de conocimiento y construcción de sí misma o de sí mismo.

2. ¿Cómo estamos?: autodiagnóstico basado en los criterios de desempeño definidos para cada CCPV.

También se describen en este apartado el rol que deben asumir en el proceso las y los docentes.

3. Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje: incluye un listado con los trabajos que se realizarán a lo largo de los talleres, el cual se convierte en insumo para una recuperación permanente, y si lo desean, la elaboración de una sistematización de lo que hicieron para desarrollar esta CCPV.

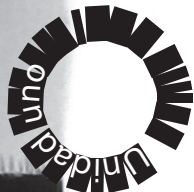
Después se presentan las tres (3) unidades de aprendizaje del módulo (guías para trabajar con el conjunto de estudiantes); cada una corresponde a uno de los momentos educativos en los que hemos decidido desarrollar la CCPV Conocimiento y construcción de sí.

De acuerdo con nuestro diseño curricular y nuestro plan de estudios, la CCPV Conocimiento y construcción de sí, se implementará en básica primaria. Por lo tanto, las unidades de aprendizaje de este módulo están dirigidas al estudiantado de esa etapa escolar, haciendo la salvedad de que el desarrollo de sus contenidos se tendrá que adaptar en lenguaje y complejidad, según el grupo de edad con el que se vaya a trabajar.

El módulo que presentamos a continuación contiene indicaciones donde se muestran los objetivos y las características de cada uno de los momentos del proceso educativo diseñado, en el cual se hace énfasis en la puesta en práctica de los aprendizajes que se van produciendo a lo largo del mismo.

Posteriormente, encontramos el apartado *Nuestro punto de partida*.

Presentando nuestro módulo



Conocimiento y construcción de sí

Cada unidad contiene tres talleres, algunos de ellos para desarrollarse en dos o más momentos de trabajo.

MÓDULO: CONOCIMIENTO Y CONSTRUCCIÓN DE SÍ		
Unidades	Objetivos de aprendizaje	Talleres
1. Nuestro tejido social, soporte de nuestro crecimiento personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Niñas y niños se ubican en el ámbito personal, interpersonal, social y cultural en el que están creciendo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taller 1. El tejido donde crezco. - Taller 2. Soy parte de un tejido social. - Taller 3. Me construyo en la diversidad.
2. Yo soy así, y así me quiero. Nos ayudamos a crecer.	<ul style="list-style-type: none"> - Construyo mi propia imagen para definirme como persona valiosa e importante, capaz de quererme y aceptarme como soy, reconociéndome diferente, única e irrepetible. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taller 1. ¿Cómo soy yo, cómo eres tú? Nos ayudamos a crecer. - Taller 2. Mis diferencias y cualidades me gustan mucho. - Taller 3. El aprecio de la belleza.
3. El crecimiento de la fuerza interior.	<ul style="list-style-type: none"> - Creemos en el potencial de los seres humanos para superar dificultades y retos en favor de nuestra transformación personal y social. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taller 1. Trabajo mi fuerza interior. - Taller 2. Mi fuego y mi luz interior. - Taller 3. He crecido interiormente.



9

SUITA

Guía metodológica

Guía metodológica

Los módulos son una herramienta para avanzar en el desarrollo de las capacidades y competencias para la vida, y en este sentido brindan opciones metodológicas, sin pretender abarcarlas en su totalidad, ni ser una única manera de abordarlas. Muestran una ruta en la que el autoaprendizaje, el aprendizaje colaborativo y el aprendizaje guiado o tutorado son caminos que convergen en una misma dirección donde lo importante es que todas las personas aprenden entre sí.

Se promueve el *autoaprendizaje* no porque sea en solitario, sino porque se busca una construcción de criterios propios, una auto-reflexión y mirada crítica, así como una apropiación personal de los contenidos ofrecidos.

Se propone el *aprendizaje colaborativo* porque es la oportunidad de construir con otras y otros, de negociar sentidos y apoyarse mutuamente. Y es un *aprendizaje guiado* porque la persona mediadora orienta y retroalimenta el proceso de aprendizaje.

Los talleres al interior de las unidades están organizados de una manera secuencial y cada uno contiene los elementos propios para desarrollar las capacidades y competencias propuestas.

Estructura de los talleres

El conjunto de talleres de este módulo para cada grado escolar, ha sido pensado para ser desarrollado en un lapso no menor de 20 horas con la flexibilidad que permita cada institución educativa. En promedio, cada taller puede realizarse en dos horas o más dependiendo del nivel de reflexión o acción que se genere con los grupos.

Cada taller contempla los siguientes momentos




- Número y nombre del taller
- Objetivo
- Recursos de apoyo
- Evidencias de participación en el proceso de aprendizaje
- Momentos metodológicos

Momentos metodológicos







Actividad inicial: busca ambientar y disponer al grupo de estudiantes para el aprendizaje, además de indagar preconceptos y ubicar el punto de partida. Es un momento de sensibilización estrechamente ligado con la actividad central, a la cual le sirve de introducción.

Conocimiento y construcción de sí

-  **Actividad central:** desarrolla los componentes principales de la propuesta (conocimientos, actitudes, motivaciones y habilidades) en relación con el eje temático y el objetivo del taller.
-  **Actividad de cierre:** es el momento para recuperar aprendizajes y sacar conclusiones sobre las vivencias y reflexiones generadas en el taller.
-  **Actividades de refuerzo:** son ejercicios para practicar fuera del aula, aplicando aprendizajes y conclusiones del taller.

Recomendaciones para la implementación

-  **De docentes a personas mediadoras de aprendizajes:** en la propuesta que se entrega para la realización, las personas que conducimos los procesos somos mediadoras de aprendizajes, esto es, no “enseñamos” temáticas, sino que somos guías, “puentes”; acompañamos a niñas y niños en el despliegue de su potencial de aprendizaje de actoría social apelando a la cultura, historia, conocimientos previos, e interés o motivación para involucrarse en este ejercicio, compartiendo los procesos diseñados. (Bravo y Martínez, 2014, p. 42).
-  **¿Qué debemos tener en cuenta para realizar mejor nuestra labor como personas mediadoras de aprendizajes?** (Adaptado de: Bravo y Vega, 2013)
 -  **Un esfuerzo de contextualización:** en primer lugar, tenemos que considerar el grupo de personas con el que compartiremos este espacio de formación; es importante tener en cuenta las generalidades o aspectos en común y las particularidades que cada grupo presenta, como la cultura de la que provienen, sus edades, número de niñas y niños en el grupo, experiencias de vida, entre otras, que nos ayudarán a precisar sus necesidades particulares y elegir o adecuar los ejercicios que vamos a desarrollar con ellas y ellos.
 -  **Reconocimiento de capacidades y saberes previos:** recordemos que todas las personas poseemos unas capacidades —que denominamos aptitudes, potencial (personal y colectivo), “poderes” que podemos desarrollar dentro de las posibilidades y límites que nos coloca la naturaleza, nuestra propia historia, nuestras aspiraciones y los contextos en los que nos desenvolvemos. Todas y todos avanzamos hacia nuestro “empoderamiento” atendiendo a nuestros ritmos personales, más rápido o más lento, de manera que no esperaremos que de manera homogénea se alcancen las comprensiones y se realicen las actuaciones que esperamos como resultado del proceso formativo.

En este sentido, contamos también con los saberes previos, muchos o pocos, según las edades y situaciones que nos ha tocado vivir, que tanto nosotras o nosotros

Conocimiento y construcción de sí

como personas mediadoras de aprendizajes poseemos como aquellos que tienen las niñas, niños y adolescentes con los que realizaremos esta experiencia.

Esperamos que como personas que facilitamos, guiamos y acompañamos aprendizajes tengamos un buen dominio de algunas habilidades de convivencia como:

- la empatía, para sintonizarnos con las emociones y sentimientos, pensamientos o puntos de vista, y actuaciones o comportamientos de niñas, niños y adolescentes, siendo capaces de ofrecer el apoyo que ellas o ellos puedan necesitar; por ejemplo, un gesto de comprensión de sus sentimientos de tristeza o dolor sin juzgarlos, unas palabras sinceras de aprecio por sus esfuerzos de aprendizaje, no calificar sus acciones (por ejemplo, censura), escuchar atentamente aquello que quieran expresar, ayudarles a comprender y a superar sus fallas o errores, entre otros;
- escuchar de manera efectiva, que implica asegurarnos de comprender bien lo que nos dicen y no suponer cosas; comunicarnos de manera afectuosa cuando haga falta y también desplegar nuestra asertividad si se necesita;
- manejar situaciones conflictivas de manera pacífica, negociando o mediando según sea la situación;
- ser personas creativas, recursivas, “estar en la jugada” y ver siempre las dificultades como una oportunidad de crecer;
- ser personas críticas (no “criticonas”), tener una postura que se cuestiona frente a la realidad, no se “somete” a ella (en términos coloquiales, “no traga entero”), tomar distancia de los supuestos que la sostienen, y desarrollar un compromiso con la transformación de las situaciones que afectan a la vida y su dignidad;
- ser seres resolutivos, tomar decisiones con criterios éticos, especialmente del cuidado de la vida y la responsabilidad, procediendo con mucha prudencia;
- ser capaces de construir equidad en las relaciones entre varones y mujeres.



Logramos aprendizajes y transformamos nuestros entornos como personas inmersas en un colectivo humano: proponemos la constitución de una comunidad de aprendizaje y en ella aprendemos entre todas y todos. En ese sentido, en el grupo se propicia un aprendizaje de tipo colectivo cooperativo, que facilita la apropiación individual de los aspectos educativos que se están haciendo intencionales en los ejercicios. Y las salidas o iniciativas que propongan niñas, niños y adolescentes en el marco del proceso de enseñanza-aprendizaje, podrán ser individuales o colectivas, pero siempre tendrán un impacto en los grupos humanos a los que pertenecen.

No obstante, reconocemos la centralidad de la función que tenemos como individuos las personas mediadoras de aprendizajes, pues somos quienes haremos realidad en el terreno lo que aquí se propone como actividades educativas. De otro

Conocimiento y construcción de sí

lado, el grupo nos va dando las pistas sobre cómo aprende mejor, cuáles son sus mayores necesidades de aprendizaje en los temas que abordarán, y así podremos guiar - acompañar - mediar mejor en este tramo de su camino de vida.



Aprendizaje problematizador y para desarrollar la curiosidad: una parte de los elementos que tienen que ver con el desarrollo de nuestras capacidades para salir adelante de situaciones difíciles o problemáticas es el aprender a pensar, esto es, de no quedarnos conformes con la primera impresión o percepción de lo que sucede, de lo que se observa, o se vive para profundizarla. Es importante resaltar aquí que el error no es un fracaso definitivo, sino una fuente de nuevos aprendizajes. Hay que aprender también a persistir hasta lograr las metas que nos proponemos. Las guías ofrecen ejercicios que generan situaciones de aprendizaje, pero en nuestro rol mediador podemos identificar o generar otras de acuerdo a nuestro dominio de los temas y conocimiento de los grupos y contextos donde realizamos nuestro trabajo.

Esta labor es muy importante, porque somos quienes apoyamos el proceso de apropiación de los elementos centrales de cada tema, mediante la animación de análisis, explicaciones, énfasis, síntesis, confirmación o verificación de premisas expuestas. En los ejercicios hemos colocado algunas preguntas orientadoras, pero ellas no agotan los temas y sus posibles desarrollos.

Es importante que elaboremos preguntas que permitan la reflexión sobre cuatro elementos presentes en todo el modelo propuesto: a) actitudes, principios éticos, b) emocionalidad, sentimientos y motivaciones, c) destrezas, capacidades y habilidades, d) la información necesaria e imprescindible para orientar la acción del conjunto de participantes en el campo o tema-problema que se esté abordando.

Con ello conseguimos entre otras cosas, despertar la curiosidad y profundizar en la comprensión de los porqué de las situaciones que se viven, y además ir animando el pensamiento crítico sobre ellas, que finalmente fundamente el compromiso y la acción transformadora de las realidades que requieren modificarse en favor de un buen vivir para todas y todos.



Buscamos el desarrollo de la autonomía: nuestras capacidades de acompañamiento y mediación de aprendizajes de niñas, niños y adolescentes procuran mostrar caminos para recorrer y ayudar en los primeros tramos del recorrido del aprendizaje sin generar dependencias, y alientan el “empoderamiento” de nuestro grupo participante, esto es, mediante esta propuesta pedagógica le ayudamos a desarrollar aspectos con los cuales podrá tener un mayor control personal –y aun social– sobre su vida y las circunstancias que la rodean.

Es deseable que niñas, niños y adolescentes practiquen los aprendizajes de los talleres en su vida cotidiana, de manera que puedan constatar su potencial de aplicación e impactos y de esa manera ir más allá de “pasarla bien” en el taller.

Conocimiento y construcción de sí

En esa medida, nuestro rol como persona mediadora de aprendizajes también será preguntarles por las prácticas que hayan hecho de los aspectos trabajados en los talleres, y si es posible, preguntar a sus familias, o personas de su comunidad cómo avanza la niña, niño o adolescente a partir de los aprendizajes alcanzados en este proceso formativo.



Reconocemos los límites de nuestro rol: en el acompañamiento de procesos educativos con multiplicidad de niñas, niños y adolescentes para la implementación de esta propuesta, con seguridad vamos a encontrar que ellas y ellos expresan sus vivencias —en especial aquellas que han marcado sus vidas— acompañadas de manifestaciones emocionales como dolor, ira, frustración. Al tener un rol educador, abordaremos esas situaciones precisamente con un fin educativo relacional y social, sin invadir el espacio personal y subjetivo de cada persona.

Es muy importante tener en cuenta que, en caso de identificar situaciones en curso de vulneración de derechos de niñas, niños y adolescentes, tenemos la responsabilidad ética y legal de darles trámite a través de las instancias previstas por la ley. Como seres humanos podemos ser muy sensibles al dolor ajeno, pero en tanto profesionales en cumplimiento de funciones encargadas por el Estado y la sociedad, es importante acatar las normas y conocer —y tener a mano— las respectivas rutas de atención.



Practicamos lo que les decimos a otras personas que hagan: un aspecto clave del perfil profesional que logra buenos resultados en la mediación de procesos educativos como los propuestos aquí, es tener consciencia de que el proceso de enseñanza-aprendizaje es relacional; y si lo que queremos es que las niñas, niños y adolescentes aprendan maneras de actuar con base en criterios éticos y en un marco de derechos, construyendo equidad entre mujeres y hombres, aportando a una cultura de paz, los ejercicios propuestos en cada guía y sus reflexiones son importantes, pero también lo es el que les mostremos cómo hacerlo con nuestra propia manera de ser.

Esta es una invitación a revisarnos personalmente y a pulir nuestras capacidades y competencias personales y profesionales, para lo cual hacemos la invitación a prepararnos ampliando los elementos que están presentes en esta guía, pero sobre todo, recordar que creemos en nuestras propias capacidades y deseo de mejorar nuestras competencias como educadores y educadoras. Nuestra creatividad y cualidades personales puestas en escena en los lugares donde realicemos esta propuesta, nos hacen co-creadoras y creadores de la misma, de manera que somos socias y socios en sus resultados.



Registramos nuestra experiencia y aprendemos de ella: el constituirnos en comunidades de aprendizaje nos coloca en la necesidad de compartir aquello que hacemos con otros pares de trabajo, y aun cuando no sea nuestro

Conocimiento y construcción de sí

deseo compartirlo, el llevar un cuaderno de campo o una bitácora nos puede ayudar a mejorar nuestro trabajo como mediadoras y mediadores. Para ello sugerimos contar con un cuaderno o algún otro medio (p. e. audiovisual, digital) a través del cual registremos de manera ordenada nuestras impresiones, innovaciones, cuestionamientos de aquello que realizamos, más allá de los informes que tengamos que presentar como resultado de la implementación.

Revisamos periódicamente nuestras anotaciones para encontrar constantes, descubrir nuestras fortalezas o debilidades, y establecer puntos de partida y llegada en nuestro propio crecimiento personal y profesional.



Generamos espacios para compartir aprendizajes entre colegas docentes que mediamos esta misma u otras CCPV, de manera presencial o virtual. Si tenemos un blog u otro tipo de espacio virtual dónde colocar nuestras opiniones o producciones, hacemos las elaboraciones correspondientes y las ponemos a circular en ellos.



Sugerencias prácticas relacionadas con el trabajo de aula

- Tener siempre presentes los principios rectores del cuidado de la vida en todas sus expresiones y la “acción sin daño”, así como el reconocimiento de las personas como legítimas otras.
- Procurar que los espacios de trabajo de los talleres sean de confianza y seguridad para las niñas, niños y adolescentes.
- Tratar a todas y todos con equidad e igual respeto, y cuando se encuentren en el grupo asimetrías que dificultan el trato en igualdad, procurar realizar acciones afirmativas (medidas temporales de privilegio que ayuden a equiparar las condiciones para todas las personas).
- Las niñas, niños y adolescentes tienen prioridad en todo, por lo tanto merecen lo mejor de cada persona: procurar la excelencia en nuestro trabajo.
- Ser conscientes de nuestros actos (coherencia entre nuestros discursos y nuestras acciones), del poder de nuestras palabras (que pueden acariciar, animar o herir a las personas).
- La expresión de emociones y sentimientos de dolor es perfectamente natural y válida, no tenemos que asustarnos ante ella. Cuando alguien lo haga, simplemente permitimos que su expresión fluya, sin juzgamientos, sin interrupciones o bloqueos (del tipo “no estés triste” o “no tienes por qué llorar”, entre otros), con respeto, mostrando el lado esperanzador de la vida, recordándole a quien se expresa que no está sola o solo, que tiene nuestro respaldo y el de la sociedad, y agradeciendo al final su compartir, ofreciendo disponibilidad para apoyarle si lo considera pertinente, en la medida de nuestras posibilidades. Resulta enriquecedor así como sanador

Conocimiento y construcción de sí

para quien expresa dolor y para todas las personas, que los otros niños, niñas o adolescentes le manifiesten su solidaridad y le ayuden escuchándole, manifestando aprecio, ofreciéndole alguna frase esperanzadora, evitando “consejos” no solicitados, etc.



Sugerencias de organización

- Acordar un espacio semanal —preferiblemente establecido en la planeación horaria de la institución educativa— para desarrollar esta propuesta de formación con sus estudiantes. Esto ayuda a organizar el proceso formativo y construir un espacio pedagógico reconocido y validado por su grupo.
- La autoformación es un aspecto clave para el logro de los propósitos previstos con este proceso, involucra leer la bibliografía y ver los videos recomendados para ampliar el conocimiento sobre los temas y realizar un esfuerzo personal de cambio que se refleje luego en la relación con nuestro estudiantado.

Nuestro punto de partida

PUNTO



Para este encuentro es necesario prever los siguientes recursos:

- Un octavo de cartulina para cada niña y niño
- Hojas blancas, de colores o reciclables
- Pegante, tijeras, plastilina, colores.
- Material reciclable: tela, palitos, recipientes, plásticos, papel de regalo usado, entre otros.

1. ¿Qué sabemos y cómo lo aplicamos?

Comenzamos nuestro recorrido por el mundo del conocimiento y la construcción de sí desarrollando el siguiente ejercicio:

- 🕒 Conversamos con el grupo sobre las expectativas que tienen de estos espacios de formación, escuchamos sus expresiones y las registramos en el tablero, hacemos las precisiones que consideremos necesarias y también compartimos nuestras expectativas como personas mediadoras.
- 🕒 Nos ubicamos cómodamente con las niñas y los niños en círculo y les invitamos a realizar la siguiente relajación (Bravo y Vega, 2015):

... cierra suavemente tus ojos y concéntrate en tu respiración que debe ser pausada y profunda... respira tres veces lentamente...

Ahora imagina sobre tu cabeza una luz que hará un recorrido por tu cuerpo; escoge el color de esa luz (pausa 5 segundos).

Ahora imagina que esa luz recorre tu cuero cabelludo; haces consciencia de cómo sientes esa parte de tu cuerpo (pausa 5 segundos).

Imagina que esa luz recorre tu frente, cejas, ojos, nariz, pómulos, orejas y boca; haces consciencia de cómo sientes esas partes de tu cuerpo (pausa 5 segundos).

... deja que tus pensamientos pasen, no te detengas con ninguno de ellos...

Imagina que esa luz recorre tu cuello y garganta, hombros y brazos hasta llegar a tus manos y de ahí a cada uno de los dedos de tu mano; haces consciencia de cómo sientes esa parte de tu cuerpo (pausa 5 segundos).

La luz recorre tu espalda, pecho cintura y caderas; haces consciencia de cómo sientes esas partes de tu cuerpo (pausa 5 segundos) y ahora baja por tus muslos, rodillas, piernas, tobillos, pies y se queda en los dedos de tus pies... disfruta de ese momento... haces consciencia de cómo te sientes (pausa 5 segundos).

Ahora observas como esa luz que te rodea, te relaja, protege y permite permanecer consciente de todo tu cuerpo.

En este estado de relajación vas a revisar tus características personales, tus principales cualidades, tus motivaciones, intereses y aspiraciones. Te regalas un buen tiempo para su reconocimiento (pausa de 2 minutos).




Elige aquellas características que quieras potenciar en esta etapa de tu vida, conversas con ellas y acuerdas con cuál vas a empezar (pausa de 2 minutos).

... ya es hora de regresar ...

Conocimiento y construcción de sí

La luz va a retirarse lentamente de tu cuerpo empezando por tus pies, tobillos, piernas, rodillas, muslos y caderas (pausa 5 segundos)... sigue su recorrido por tu cintura, pecho, espalda y cuello (pausa 5 segundos)... ahora se retira lentamente de tus manos y brazos (pausa 5 segundos)... cara y cabeza... y sientes plena satisfacción con el recorrido realizado... recuerda que esto puedes repetirlo cuantas veces quieras...

Ahora juntas las palmas de tus manos y las frotas como batiendo chocolate. Te llevas las palmas de las manos a tus ojos, pero no los abres. Repites el frotar las manos y las llevas nuevamente a tus ojos, ahora abres los ojos sin retirar las manos y después de un par de segundos los destapas.

-  Conversamos con las niñas y los niños sobre su experiencia y sobre sus sentires. Seguidamente, les pedimos que escojan entre los materiales previstos para el encuentro aquellos de su preferencia para que realicen una figura de sí mismas y de sí mismos con sus características, cualidades, intereses, motivaciones y aspiraciones.
-  Una vez tengan listas sus figuras invitamos a las niñas y a los niños a compartirlas en pequeños grupos. Favorecemos las condiciones para realizar esta actividad en un ambiente de escucha y fraternidad.
-  Les indicamos que van a compartir su elaboración en casa con sus familiares y de ser posible agregan a su figura otras características o cualidades que les mencionen sus familiares.

Para tener en cuenta: en nuestro rol como personas mediadoras es importante que vayamos haciendo acopio de la información del contexto que van aportando las niñas y niños a través de los ejercicios planteados en este módulo. Estos datos se convierten en el marco sociocultural de referencia para generar procesos educativos que afiancen los aprendizajes propuestos. Sugerimos preparar al final de cada unidad una síntesis que refleje el conocimiento adquirido y al cierre del módulo consolidar toda la información para un uso posterior por parte de la institución educativa.



2. ¿Cómo estamos?

Antes de iniciar nuestro proceso de formación en la CCPV Conocimiento y construcción de sí, debemos autoevaluarnos para saber qué tanto la hemos aplicado en nuestras vidas. Por tanto, invitamos a las niñas y a los niños a diligenciar el siguiente cuestionario, y contrastarlo al terminar con la escala valorativa ubicada después de esta tabla.

Conocimiento y construcción de sí

3. Autodiagnóstico de entrada

AFIRMACIONES	Marque con una X		
	Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	En desacuerdo
1. Me acepto y me quiero tal como soy.			
2. Tengo plena consciencia de mis capacidades para desarrollar aspectos de mi vida que todavía son solamente un potencial.			
3. Creo que cuando una persona se conoce a sí misma, sabe cuáles son sus características y sus cualidades.			
4. Mi crecimiento personal depende tanto de mí, como de las interacciones que establezco con las personas de mi familia, comunidad y cultura.			
5. En mi familia aprendo a reconocer y apreciar la riqueza y diversidad de todos los seres humanos.			
6. Todos los seres humanos tenemos derecho a ser reconocidos en nuestra singularidad.			
7. Cuando valoro mis diferencias personales fortalezo mi capacidad de aceptar sin discriminar las diferencias de las demás personas.			
8. Sé cuáles de mis capacidades me permiten hacer frente a las situaciones adversas que se me presentan para superarlas.			
9. Tengo habilidades para resistir las presiones negativas que afectan mis proyectos personales.			
10. Tengo un compromiso permanente con mi crecimiento interior para dar siempre lo mejor de mí.			

Escala valorativa

ESCALA	DESCRIPCIÓN
Totalmente de acuerdo	Tengo dominio de habilidades, conocimientos, motivaciones y valores para el conocimiento y construcción de mí misma o de mí mismo.
Parcialmente de acuerdo	Necesito profundizar en habilidades, conocimientos, motivaciones y valores para el conocimiento y construcción de mí misma o de mí mismo.

Conocimiento y construcción de sí

ESCALA	DESCRIPCIÓN
Totalmente en desacuerdo	Debo esforzarme para desarrollar habilidades, conocimientos, motivaciones y valores para el conocimiento y construcción de mí misma o de mí mismo.

Antes de introducirnos en las actividades de formación que se proponen para esta CCPV, es importante que nos aproximemos al concepto de Conocimiento y construcción de sí, que comprendemos como ser capaces de saber mejor cómo somos, nuestro carácter, fortalezas, debilidades, actitudes, valores, gustos y disgustos. Implica profundizar en el reconocimiento de nuestros estilos personales de acción y en nuestras capacidades de superación de las situaciones adversas e inesperadas.

Esta habilidad facilita “aprender a ser”, uno de los cuatro aprendizajes para la vida propuestos por UNESCO (1996), es decir: “aprender a explorar todos los talentos, que como tesoros, están enterrados en cada persona, como la memoria, el raciocinio, la imaginación, las aptitudes físicas, el sentido de la estética, la facilidad para comunicarse con los demás o el carisma personal” (p. 34).

A menudo, este conocimiento nos permite construir sentidos acerca de nosotras y nosotros mismos, de las demás personas y del mundo en que vivimos, y es un requisito de la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales, el ejercicio de la empatía y para desarrollar nuestra capacidad de resiliencia.

Las evidencias de participación en el proceso de aprendizaje son el resultado de las actividades que realizaremos en cada taller y que nos permiten reforzar el aprendizaje integral de la CCPV Conocimiento y construcción de sí.

UNIDAD	TALLER	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
1 Nuestro tejido social, soporte de nuestro crecimiento personal	Taller 1. El tejido donde crezco	<ul style="list-style-type: none"> - Maqueta - Guía para recordar diligenciada
	Taller 2. Soy parte de un tejido social	<ul style="list-style-type: none"> - Maqueta - Guía “para recordar” diligenciada - Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller
	Taller 3. Me construyo en la diversidad	<ul style="list-style-type: none"> - Guía “me parezco en...” (anexo 2) diligenciada - Banderines - Maqueta - Guía “así soy yo, gracias a...” (anexo 4) diligenciada - Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller

Conocimiento y construcción de sí

UNIDAD	TALLER	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
<p style="text-align: center;">2</p> <p>Yo soy así, y así me quiero. Nos ayudamos a crecer</p>	<p>Taller 1. ¿Cómo soy yo, cómo eres tú? Nos ayudamos a crecer</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mural “comprometiéndonos para el crecimiento personal entre todas y todos”. - Figura de nuestra persona. - Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller.
	<p>Taller 2. Mis diferencias y cualidades me gustan mucho</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha “para recordar” (anexo 1) diligenciada. - Ficha “las cualidades que me reconocen” (anexo 5) diligenciada. - Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller.
	<p>Taller 3. El aprecio de la belleza</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha “reafirmando mis cualidades” (anexo 6) diligenciada. - Socialización del relato de cada grupo. - Relato colectivo. - Publicación en la página web institucional o blog . - Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller.
<p style="text-align: center;">3</p> <p>El crecimiento de la fuerza interior</p>	<p>Taller 1. Trabajo mi fuerza interior</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maquetas del grupo y la persona mediadora. - Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller.
	<p>Taller 2. Mi fuego y mi luz interior</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mensajes familiares sobre el video “El alfarero”. - Maqueta con los fueguitos personales y recibidos del grupo y persona mediadora. - Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller.
	<p>Taller 3. He crecido interiormente</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “Fuego familiar”. - Nueva figura de sí mismas o sí mismos. - Relato individual. - Información subida a la página web institucional o el blog. - Apuntes en el cuaderno de los temas trabajados en el taller.

The background of the entire page is a solid black color. Overlaid on this background is a complex, abstract pattern of thin, white, irregular lines. These lines form a series of overlapping, jagged shapes that resemble a stylized, fragmented map or a series of interconnected paths. The lines are scattered across the page, with some forming larger, more defined shapes and others being shorter and more chaotic. The overall effect is one of dynamic movement and complexity.

Autodiagnóstico

de salida

Conocimiento y construcción de sí

Ahora que hemos finalizado las unidades de aprendizaje para adquirir y desarrollar la CCPV conocimiento y construcción de sí, es necesario que autoevaluemos nuestros avances y resultados con base en los relatos que hicimos para el cierre de este proceso de formación.

Seguidamente, llenamos el cuadro autodiagnóstico de salida con la mayor sinceridad posible.

Autodiagnóstico de salida

AFIRMACIONES	Marque con una X		
	Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	En desacuerdo
1. Me acepto y me quiero tal como soy.			
2. Tengo plena consciencia de mis capacidades para desarrollar aspectos de mi vida que todavía son solamente un potencial.			
3. Creo que cuando una persona se conoce a sí misma, sabe cuáles son sus características y sus cualidades.			
4. Mi crecimiento personal depende tanto de mí, como de las interacciones que establezco con las personas de mi familia, comunidad y cultura.			
5. En mi familia aprendo a reconocer y apreciar la riqueza y diversidad de todos los seres humanos.			
6. Todos los seres humanos tenemos derecho a ser reconocidos en nuestra singularidad.			
7. Cuando valoro mis diferencias personales fortalezo mi capacidad de aceptar sin discriminar las diferencias de las demás personas.			
8. Sé cuáles de mis capacidades me permiten hacer frente a las situaciones adversas que se me presentan para superarlas.			
9. Tengo habilidades para resistir las presiones negativas que afectan mis proyectos personales.			
10. Tengo un compromiso permanente con mi crecimiento interior para dar siempre lo mejor de mí.			

*Conocimiento y construcción de sí***Escala valorativa**

ESCALA	DESCRIPCIÓN
Totalmente de acuerdo	Tengo dominio de habilidades, conocimientos, motivaciones y valores para el conocimiento y construcción de mí misma o de mí mismo.
Parcialmente de acuerdo	Necesito profundizar en habilidades, conocimientos, motivaciones y valores para el conocimiento y construcción de mí misma o de mí mismo.
Totalmente en desacuerdo	Debo esforzarme para desarrollar habilidades, conocimientos, motivaciones y valores para el conocimiento y construcción de mí misma o de mí mismo.

Si al revisar los resultados observamos que todavía es necesario fortalecer los aprendizajes para desarrollar la CCPV Conocimiento y construcción de sí, con la ayuda de nuestra persona mediadora establecemos un plan de trabajo que nos permita avanzar con nuestros aprendizajes.

