



PERCEPCIÓN PERSONAL DE MI CUERPO Y MIS EMOCIONES



Erika Yurley Durán Niño - Astrid Carolina Vanegas Becerra

Universidad de Santander UDES

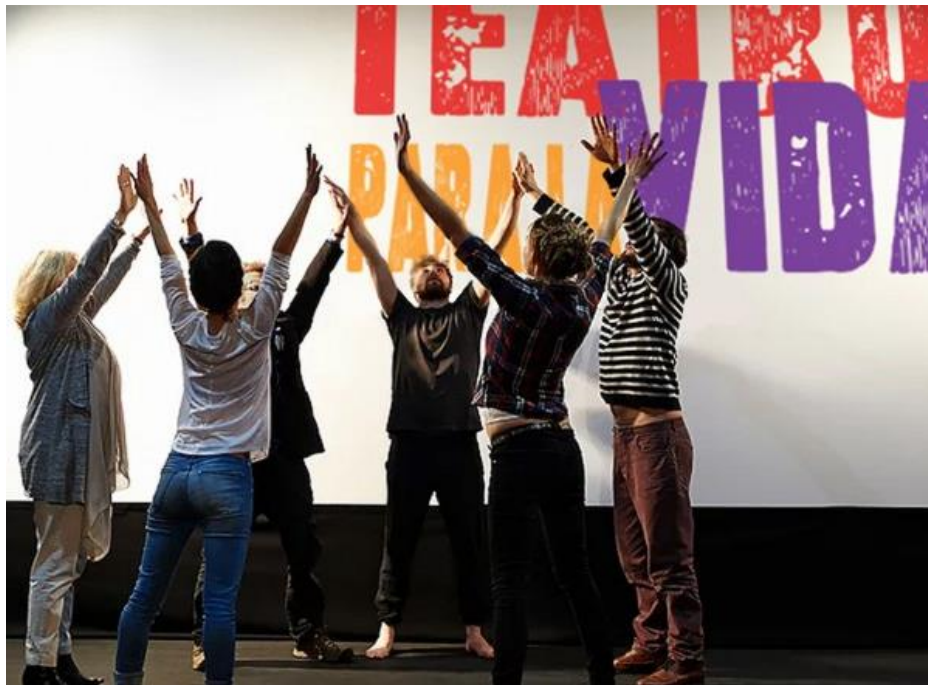


INTRODUCCIÓN Y ENFOQUE METODOLÓGICO

Propuesta orientada en el concepto de percepción personal y emocional de los adolescentes. Busca generar espacios de vinculación entre los adolescentes para identificar recursos y habilidades personales, que aumenten el desarrollo de la autonomía y la construcción social sana. Promoción y prevención de la salud mental.

Talleres de 1 y 2 horas, basados en el trabajo colaborativo, utilizando los **juegos teatrales, los trabajos manuales y artísticos**, como herramientas principales de exploración y mecanismo de aprendizaje.

ACTIVIDADES PROPUESTAS



- **Taller introductorio**
Contextualización de la identidad.
Exploración de intereses y habilidades.
Propuestas de los estudiantes.
- **Talleres centrales**
Identidad – Inteligencia emocional
Habilidades personales – Gratitud
- **Taller de cierre**
Construcción artística y reflexiva.
- Para el cierre de cada taller:
Mindfulness con intención.





APLICABILIDAD



- Talleres prácticos.
- Sostenibles.
- Replicables y adaptables según población y método.
- Evaluables.
- Reflexión e introspección.



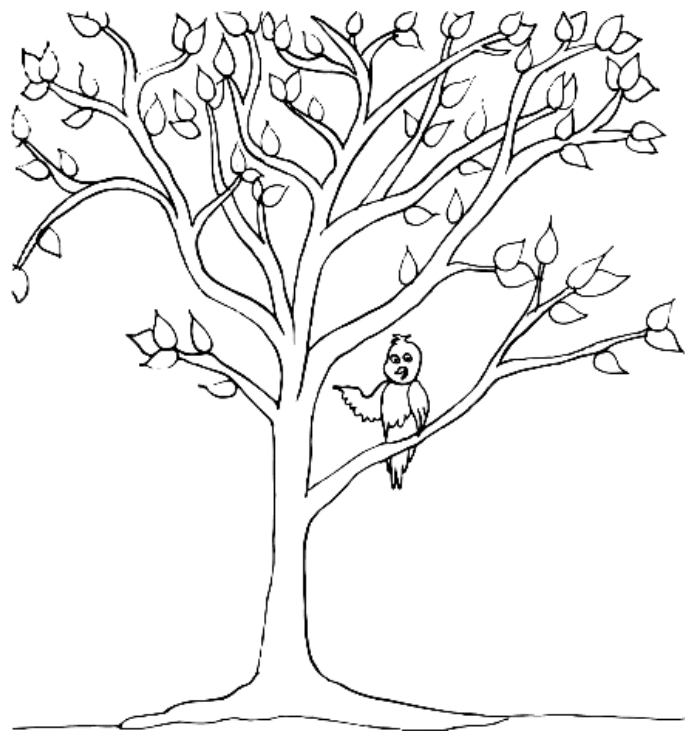


CONCLUSIONES

- El tema surge en necesidad por parte de los adolescentes, quienes a través del autoconocimiento, se apropian de su identidad y facilita la construcción de la autoestima '*maitrí*'.
- Es relevante estimular el desarrollo de conductas de autocuidado (físico, psicológico y emocional), en los adolescentes para su óptimo desenvolvimiento en diferentes contextos.
- El trabajo comunitario y multidisciplinario ofrece una amplia cobertura en el crecimiento personal y el desarrollo social.

“Más vale prevenir que lamentar”.





“Todos somos genios. Pero si juzgas a un pez por su habilidad de trepar árboles, vivirá toda su vida pensando que es un inútil”.

Albert Einstein

