



Reconociéndome

Escritura reflexiva para el autoconocimiento
y el bienestar emocional



*Conocerse es
el primer paso
para construir
una vida más
auténtica y plena.*



Proyecto:
**Fortalecimiento de Estrategias de
prevención del Suicidio en Yopal y Villavicencio**

Semilleros:
Saikwa y Llanosalud



Taller de Escritura Reflexiva “Reconociéndome”

Derivado de:

CIPAS Territorial Cuadernos Viajeros en el Marco del Proyecto Fortalecimiento de Estrategias de Prevención del Suicidio en Entornos Escolares, Yopal y Villavicencio Semilleros Saikwa y Llanosalud

Universidad Nacional Abierta y a Distancia –UNAD
Zona Amazonía Orinoquía, CEAD Yopal
Escuela de Ciencias de la Salud- ECISA
[Modalidad Presencial]

2026



Autores o Compiladores

Alexander León Puello, Docente Ocasional Tiempo Completo, ECISA, ZAO

Eimy Yarleidy León Pinzón, Docente Ocasional Tiempo Completo, ECISA, ZAO

Rodrigo Masmela Olivar, Docente Ocasional Tiempo Completo, ECISA, ZAO

Carlos Ramirez Ramirez, Docente Ocasional Medio Tiempo, ECISA, ZAO

Pedro Yamith Niño Pérez, Estudiante Especialización Salud Mental Comunitaria, ECSAH, ZAO

Mariana Díaz Mora, Estudiante Tecnología en Radiología e Imágenes Diagnosticas, ECISA, ZAO

a) Los autores de cada experiencia son los únicos responsables de su contenido.

b) Cada uno de los autores ha suministrado al comité compilador los respectivos formatos autorizando la publicación de su experiencia.

Tabla de Contenido

1. Presentación del Taller	7
2. Objetivos	8
2.1. Objetivo General	8
2.2. Objetivos Específicos	8
3. Delimitación de la Sistematización	9
3.1. Alcance Temporal.....	9
3.2. Alcance Geográfico.....	9
3.3. Participantes.....	9
3.4. Materiales	10
4. Desarrollo de la Actividad	11
4.1. Momento de bienvenida y encuadre: “Mi nombre, mi historia breve”	11
4.2. Momento de introducción conceptual: “Reconocerme para comprenderme”	12
4.3. Momento de actividad central: Cuaderno de reflexión “Reconociéndome”	13
Fase 1: Exploración de la identidad personal	13
Fase 2: Reconocimiento emocional	13
Fase 3: Proyección y transformación personal	14
4.4. Momento de socialización voluntaria	14
4.5. Momento de cierre integrador: “Me reconozco hoy como...”	15
4.6. Síntesis pedagógica del proceso	15
5. Evaluación del Taller	16
6. Referencias	20

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Nivel de cumplimiento y evidencias observadas de los objetivos específicos del taller</i>	18
---	----

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Caracterización de estudiantes participantes en la sesión</i>	10
--	----

1. Presentación del Taller

El fortalecimiento de la salud mental y del bienestar emocional constituye una prioridad en los contextos educativos contemporáneos. La capacidad de reconocer las propias emociones, comprender la historia personal e identificar fortalezas y aspectos susceptibles de mejora favorece el desarrollo integral de los individuos y contribuye a la construcción de relaciones interpersonales saludables.

En este contexto surge el taller "Reconociéndome", una estrategia formativa diseñada para promover el autoconocimiento mediante ejercicios de escritura reflexiva y espacios de diálogo respetuoso. La propuesta parte de la premisa de que el reconocimiento personal constituye un elemento fundamental para el desarrollo de la autoestima, la autorregulación emocional y la construcción de proyectos de vida significativos.

La experiencia se desarrolló en modalidad presencial mediante actividades orientadas a la introspección, el análisis personal y la expresión de pensamientos y emociones en un entorno seguro y confidencial. Como herramienta principal se implementó el cuaderno personal "Reconociéndome", concebido como una bitácora de reflexión que acompaña el proceso de crecimiento personal de los participantes.

La presente sistematización documenta el desarrollo de la actividad, los recursos empleados, la metodología implementada y los principales resultados observados durante la ejecución del taller.

2. Objetivos

2.1. Objetivo General

Promover el autoconocimiento a través de la reflexión escrita, reconociendo la historia personal, las emociones y los valores que configuran la identidad, como punto de partida para el bienestar emocional y la construcción de sentido personal.

2.2. Objetivos Específicos

- Explorar la propia identidad mediante ejercicios de escritura reflexiva.
- Reconocer fortalezas, debilidades y emociones que influyen en la forma de relacionarse consigo mismo y con los demás.
- Desarrollar habilidades de introspección y autoobservación.
- Favorecer la expresión de pensamientos y sentimientos en un espacio seguro y confidencial.

3. Delimitación de la Sistematización

3.1. Alcance Temporal

La experiencia corresponde a una sesión presencial desarrollada durante una jornada de noventa (90) minutos, como parte de un proceso de fortalecimiento del bienestar emocional y el autoconocimiento.

3.2. Alcance Geográfico

La actividad se desarrolló de manera presencial en las instalaciones de la instituciones educativas participantes en Yopal y Villavicencio, en un espacio acondicionado para el trabajo individual y grupal:

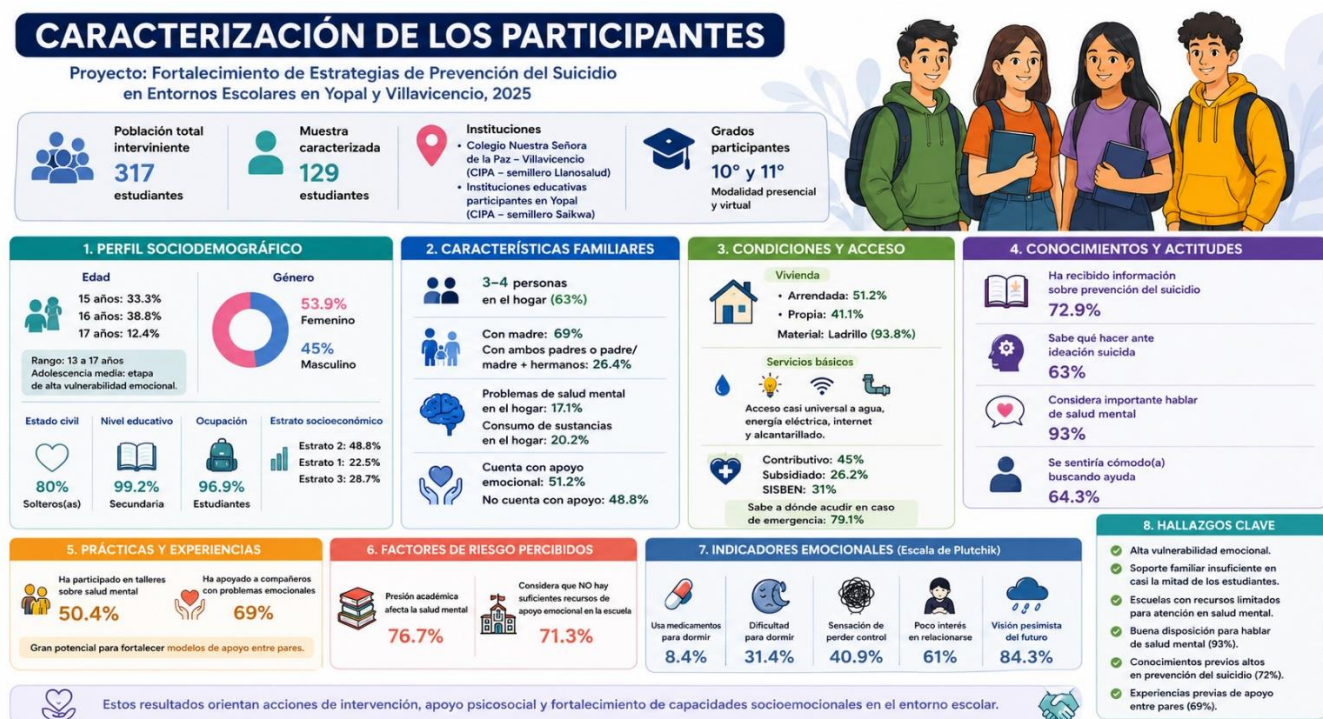
- Colegio Nuestra Señora de la Paz – Villavicencio (sesiones CIPA – semillero Llanosalud)
- Instituciones educativas participantes en Yopal (sesiones CIPA – semillero Saikwa)

3.3. Participantes

En la imagen a continuación se muestra la caracterización de los estudiantes participantes:

Figura 1

Caracterización de estudiantes participantes en la sesión



Nota. La figura ilustra los datos sociodemográficos y línea base psicosocial de los participantes en el taller. Fuente: Elaboración propia con apoyo de OpenAI (2026).

3.4. Materiales

Cuaderno o bitácora personal.

Hojas de apoyo.

Lápices, marcadores y colores.

Equipo de sonido.

Música ambiental.

Frases motivacionales.

Formatos de observación.

4. Desarrollo de la Actividad

El taller “Reconociéndome” se desarrolló en modalidad presencial con una duración de noventa (90) minutos, en el marco del proceso de fortalecimiento del bienestar emocional y la prevención del suicidio en entornos escolares. Esta primera sesión tuvo como propósito central promover el autoconocimiento mediante la reflexión escrita, el reconocimiento de la historia personal, las emociones y los valores que configuran la identidad de los participantes.

La metodología se estructuró en cuatro momentos pedagógicos: apertura y encuadre, introducción conceptual, experiencia de escritura reflexiva y cierre integrador, los cuales permitieron favorecer un proceso progresivo de introspección individual y construcción de confianza grupal.

4.1. Momento de bienvenida y encuadre: “Mi nombre, mi historia breve”

La sesión inició con la dinámica “*Mi nombre, mi historia breve*”, cuyo objetivo fue generar un primer acercamiento entre los participantes y facilitar la construcción de un ambiente de confianza y seguridad emocional.

Cada estudiante se presentó mencionando su nombre y una palabra que lo representara en ese momento de su vida. Posteriormente, de manera voluntaria, algunos participantes compartieron el significado de la palabra elegida.

Este ejercicio permitió reflexionar sobre preguntas orientadoras como:

- ¿Cómo me percibo en este momento de mi vida?
- ¿Qué palabra representa mi identidad actual?
- ¿Qué aspectos de mi historia personal influyen en cómo me defino?

Durante este momento se establecieron acuerdos de convivencia relacionados con el respeto, la escucha activa, la confidencialidad y la no juiciosidad, fundamentales para el desarrollo de las actividades posteriores.

4.2. Momento de introducción conceptual:

“Reconocerme para comprenderme”

Se desarrolló un conversatorio guiado por el facilitador en torno a la pregunta central ¿Qué significa reconocerme?, orientado a introducir el concepto de autoconocimiento y su importancia en el desarrollo humano.

Se abordaron elementos relacionados con la identidad personal, la autoaceptación y la importancia de observarse sin juicio. Se destacó que el autoconocimiento implica reconocer pensamientos, emociones, fortalezas y experiencias que han influido en la construcción del “yo”.

Las preguntas orientadoras de este momento fueron:

- ¿Quién soy cuando no estoy cumpliendo roles sociales?
- ¿Qué aspectos de mí reconozco con facilidad?
- ¿Qué partes de mi historia me cuesta comprender?
- ¿Qué emociones predominan en mi vida cotidiana?

Este espacio permitió preparar a los participantes para el ejercicio de escritura reflexiva, promoviendo una actitud de apertura e introspección.

4.3. Momento de actividad central: Cuaderno de reflexión “Reconociéndome”

La actividad central se desarrolló mediante el uso del cuaderno personal, concebido como una bitácora de autoconocimiento, expresión emocional y construcción de sentido personal.

El ejercicio se realizó de manera individual, en silencio y con acompañamiento de música instrumental suave, favoreciendo la concentración y la introspección.

La actividad se estructuró en tres fases:

Fase 1: Exploración de la identidad personal

Los participantes respondieron en su cuaderno las siguientes preguntas detonantes:

- ¿Quién soy cuando nadie me ve?
- ¿Qué aspectos de mí me generan orgullo?
- ¿Qué aspectos de mi personalidad deseo fortalecer?
- ¿Qué valores considero más importantes en mi vida?

Este ejercicio permitió iniciar un proceso de reconocimiento consciente de la identidad personal.

Fase 2: Reconocimiento emocional

En esta fase los participantes reflexionaron sobre su mundo emocional mediante las siguientes preguntas:

- ¿Qué emociones me han acompañado últimamente?
- ¿Qué situaciones influyen en mis emociones?

- ¿Cómo reacciono ante la tristeza, la alegría, el miedo o la frustración?

Este momento facilitó la identificación de patrones emocionales y la comprensión de su relación con la vida cotidiana.

Fase 3: Proyección y transformación personal

Finalmente, los estudiantes reflexionaron sobre su proceso de cambio y proyección personal:

- ¿Qué deseo comprender mejor de mí mismo?
- ¿Qué aspectos de mi vida quiero transformar o mejorar?
- ¿Qué necesito para sentirme más en equilibrio emocional?

Al finalizar, cada participante subrayó tres frases o ideas significativas que representaban su percepción actual de sí mismo.

4.4. Momento de socialización voluntaria

Se desarrolló un espacio de socialización en pequeños grupos y plenaria, donde los participantes compartieron de manera voluntaria fragmentos de sus reflexiones.

Este momento se denominó “Compartiendo mi reconocimiento”, y tuvo como propósito fortalecer la escucha empática, la validación emocional y el respeto por las experiencias individuales.

Durante la actividad se evidenció que muchos participantes coincidieron en reflexiones relacionadas con la autoestima, las relaciones familiares, la presión académica y la búsqueda de sentido personal, lo cual permitió identificar elementos comunes dentro del grupo.

Se reforzó la importancia de crear espacios seguros para la expresión emocional, destacando que el reconocimiento personal también se construye en relación con los otros.

4.5. Momento de cierre integrador: “Me reconozco hoy como...”

La sesión finalizó con la dinámica “Me reconozco hoy como...”, en la cual cada participante completó de manera oral y escrita esta frase, sintetizando su experiencia durante el taller.

Las expresiones más frecuentes estuvieron asociadas con conceptos como: reflexión, aprendizaje, resiliencia, fortaleza, sensibilidad y crecimiento personal.

Posteriormente, se realizó un cierre reflexivo enfatizando que el autoconocimiento es un proceso continuo que implica observarse con honestidad y compasión, y que constituye la base para el bienestar emocional y la construcción de relaciones saludables.

Finalmente, se recordó a los participantes la importancia del cuaderno “Reconociéndome” como herramienta de seguimiento, reflexión personal y construcción progresiva de su proceso de identidad.

4.6. Síntesis pedagógica del proceso

La implementación del taller permitió articular estrategias de educación emocional, escritura reflexiva y aprendizaje experiencial, favoreciendo la participación y el reconocimiento progresivo de la identidad personal.

Se evidenció que los participantes lograron transitar desde una reflexión general sobre sí mismos hacia un nivel más profundo de introspección emocional, lo cual constituye un avance significativo en el proceso de fortalecimiento del bienestar psicológico y la prevención de conductas de riesgo en contextos escolares.

5. Evaluación del Taller

La evaluación del taller "Reconociéndome" se desarrolló desde un enfoque cualitativo, orientado a valorar el nivel de participación, la apropiación de los contenidos, la disposición hacia el ejercicio introspectivo y los aprendizajes generados en torno al autoconocimiento y el bienestar emocional.

Para ello se empleó la observación participante, el registro de notas de campo por parte del equipo facilitador y el análisis de las producciones escritas realizadas en el cuaderno personal de trabajo. Estos instrumentos permitieron identificar cambios en la forma en que los participantes reflexionaron sobre sí mismos, expresaron emociones y reconocieron aspectos significativos de su identidad.

Los resultados evidenciaron una alta receptividad frente a la metodología propuesta. Desde las actividades iniciales se observó una activa participación y una adecuada disposición para involucrarse en los ejercicios de reflexión personal. Aunque algunos estudiantes manifestaron inicialmente dificultades para expresar aspectos relacionados con sus emociones o experiencias personales, a medida que avanzó la sesión se evidenció una mayor apertura hacia el reconocimiento y la verbalización de sentimientos, pensamientos y situaciones relevantes de su vida cotidiana.

La actividad de escritura reflexiva constituyó el momento de mayor impacto dentro del taller. A través de las respuestas consignadas en el cuaderno "Reconociéndome", los participantes lograron identificar fortalezas personales, reconocer emociones presentes en su vida actual y reflexionar sobre aspectos que desean fortalecer o transformar. Las reflexiones registradas evidenciaron procesos de autoconciencia asociados con la autoestima, la resiliencia, los proyectos de vida, las relaciones familiares y las dinámicas escolares, elementos estrechamente relacionados con los factores protectores de la salud mental.

Durante los espacios de socialización voluntaria se observaron manifestaciones de empatía, respeto y escucha activa entre los participantes. Varios estudiantes

compartieron experiencias personales relacionadas con desafíos emocionales, presiones académicas y situaciones familiares significativas, encontrando en el grupo un espacio seguro para expresar sus vivencias. Esta dinámica favoreció la validación emocional y el reconocimiento de experiencias compartidas, fortaleciendo la percepción de apoyo social entre pares.

Los resultados también evidenciaron la pertinencia del taller en relación con los hallazgos obtenidos durante la caracterización inicial de la población participante. Considerando que una proporción importante de estudiantes reportó dificultades emocionales, percepción de recursos limitados para la atención en salud mental y escaso apoyo familiar, el espacio generado permitió fortalecer factores protectores asociados con el reconocimiento emocional, la expresión de sentimientos y la búsqueda de apoyo.

En la tabla 1 se puede observar la evaluación en relación con los objetivos específicos planteados.

Tabla 1

Nivel de cumplimiento y evidencias observadas de los objetivos específicos del taller

Objetivo específico	Nivel de cumplimiento	Evidencias observadas
Explorar la propia identidad mediante la escritura reflexiva	Alto	Producción de reflexiones personales y reconocimiento de experiencias significativas.
Reconocer fortalezas, debilidades y emociones	Alto	Identificación de recursos personales, emociones predominantes y aspectos de mejora.
Desarrollar habilidades de introspección y autoobservación	Alto	Participación en ejercicios de análisis personal y reflexión escrita.
Favorecer la expresión de pensamientos y sentimientos	Medio-Alto	Compartir voluntario de experiencias y construcción de un ambiente de confianza.

Nota. Se presentan los resultados del nivel de cumplimiento de los objetivos de la sesión.

Como principal fortaleza de la experiencia se destaca la utilización del cuaderno personal como herramienta de continuidad, ya que permitió consolidar un espacio privado de reflexión que podrá ser retomado en futuras sesiones. Asimismo, la metodología participativa favoreció la construcción de un ambiente de confianza y seguridad emocional, condición indispensable para el abordaje de temas relacionados con la salud mental en población adolescente.

Entre los aspectos susceptibles de fortalecimiento se identificó la necesidad de ampliar el tiempo destinado a la socialización grupal y profundizar en actividades que permitan fortalecer las redes de apoyo entre pares, considerando que una proporción significativa de los estudiantes manifestó haber acompañado previamente a compañeros con dificultades emocionales.

En conclusión, el taller cumplió satisfactoriamente con los objetivos propuestos, generando espacios significativos para el autoconocimiento, la expresión emocional y la construcción de factores protectores asociados al bienestar psicológico. La experiencia demostró ser pertinente para el fortalecimiento de estrategias de promoción de la salud mental y prevención del suicidio en entornos escolares, constituyéndose en una base importante para el desarrollo de las sesiones posteriores del proceso formativo.

6. Referencias

Fartoukh, M., & Chanquoy, L. (2020). Expressive writing in school children: Effects on well-being and working memory. *Journal Of Writing Research*, 11(vol. 11 issue 3), 505-523. <https://doi.org/10.17239/jowr-2020.11.03.04>

Gardner, P., & Kuzich, S. (2026). Writing for well-being; The therapeutic power of the compositional process. *The Australian Journal Of Language And Literacy*. <https://doi.org/10.1007/s44020-026-00102-7>

Kweon, Y., Kwon, Y., & Ryu, H. (2025). Effectiveness of School-Based Suicide Prevention Programs for Adolescents: A Systematic Review. *Journal Of Korean Academy Of Psychiatric And Mental Health Nursing*, 34(1), 91-103. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2025.34.1.91>

Lai, J., Song, H., Wang, Y., Ren, Y., Li, S., Xiao, F., Liao, S., Xie, T., & Zhuang, W. (2023). Efficacy of expressive writing versus positive writing in different populations: Systematic review and meta-analysis. *Nursing Open*, 10(9), 5961-5974. <https://doi.org/10.1002/nop2.1897>

Lee, Y., Kim, D., & Lim, J. (2023). Do expressive writing interventions have positive effects on Koreans?: a meta-analysis. *Frontiers In Psychiatry*, 14, 1204053. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1204053>

Pennebaker, J. W. (2017). Expressive Writing in Psychological Science. *Perspectives On Psychological Science*, 13(2), 226-229. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>

Posamentier, J., Seibel, K., & DyTang, N. (2022). Preventing Youth Suicide: A Review of School-Based Practices and How Social–Emotional Learning Fits Into Comprehensive Efforts. *Trauma Violence & Abuse*, 24(2), 746-759. <https://doi.org/10.1177/15248380211039475>