Fecha de ejecución: 29-05-2025

Lugar de la capacitación: Polideportivo el Renan Barco

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:

Educación para la promoción de la salud y prevención de la violencia intrafamiliar
Tema: Autoestima y Autoconcepto

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

- Educar para la promoción de la salud y prevención de la violencia intrafamiliar

3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:

El día 29 de mayo del presente año se dio lugar en el polideportivo el Renan Barco la realización del taller se basa en la Autoestima y Autoconcepto. Este taller se basa en el aprendizaje vivencial y participativo, donde los participantes son protagonistas de su proceso de aprendizaje a través de la reflexión, el diálogo y la práctica. Se combina la entrega de conocimientos teóricos básicos con actividades lúdicas, simbólicas y prácticas que permiten la apropiación significativa de los contenidos.

Momento de Apertura: Bienvenida y Rompe hielo
Actividad rompehielos: "¿Me reconozco o me juzgo?"
Descripción:
Se reparten tarjetas con frases relacionadas con cómo solemos hablarnos o sentirnos (ej. "No sirvo para nada", "Soy capaz de lograr lo que me propongo", "Me equivoco, pero aprendo", "Soy un desastre").

Cada participante lee su tarjeta y decide si esa frase:

- Fortalece la autoestima
- Debilita la autoestima
- No está seguro

Se ubican en distintos rincones del salón y se abre un diálogo sobre cómo nos hablamos a nosotros mismos.

2. Momento de Exploración de Conceptos

¿Qué es el autoconcepto?

¿Qué es la autoestima?

Diferencias entre autoestima alta, baja y equilibrada

Factores que influyen en nuestra autoestima (familia, sociedad, experiencias)

Mitos sobre la autoestima (“Tener autoestima es ser egoísta”, “Si me valoro, no necesito a nadie”, etc.)

4. Momento de Prevención y Empoderamiento

- Elementos que fortalecen la autoestima:
- Comunicación interna positiva
- Reconocimiento de logros
- Autocuidado físico y emocional
- Límites sanos
- Redes de apoyo
- Factores que la debilitan: comparación constante, críticas destructivas, perfeccionismo extremo.

Dinámica: “Mi escudo personal”
Cada participante escribe:

- Una fortaleza que tiene
- Algo que ha logrado con esfuerzo
- Una persona que lo apoya
- Una frase que lo motiva

5. Momento de Cierre y Compromiso
Actividad final: “Mi compromiso conmigo”
Cada participante escribe un compromiso personal para cuidarse, valorarse o hablarse con más respeto.
Algunos comparten voluntariamente su compromiso.
Se cierra con una frase colectiva, construida entre todos, como, por ejemplo:

“Soy suficiente, me reconozco y me respeto, porque mi bienestar empieza en mí.”

Agradecimiento final y entrega simbólica

6. Aplicación postest

7. RESULTADOS OBTENIDOS:

Mayor conciencia sobre la imagen personal
Los participantes identificaron qué piensan y sienten sobre sí mismos, reconociendo elementos de su autoconcepto y cómo este influye en su autoestima. Reconocimiento de pensamientos negativos y positivos A través de actividades vivenciales, lograron identificar frases autocríticas frecuentes y sustituirlas por mensajes internos más amables y constructivos. Comprensión clara de los tipos de autoestima Se logró distinguir entre autoestima alta, baja y equilibrada, y reflexionar sobre cómo se manifiestan en la vida diaria. Identificación de factores que fortalecen o debilitan la autoestima
Los participantes pudieron señalar experiencias, relaciones o hábitos que afectan su bienestar emocional, y propusieron cambios para favorecer una autoestima más saludable. Fortalecimiento de habilidades para el autocuidado emocional Se promovieron prácticas como el establecimiento de límites, la validación de logros personales y el uso de redes de apoyo.

Participación y reflexiva
Se evidenció una actitud participativa y un ambiente de confianza, lo que facilitó el diálogo, la autoexploración y el compromiso con el cambio personal. Compromisos individuales de mejora personal Al finalizar el taller, cada persona expresó un compromiso concreto orientado a mejorar su autoestima y su trato consigo mismo/a, mostrando apropiación significativa de los contenidos.

Evaluar los aprendizajes obtenidos por los participantes después de una intervención educativa orientada a la promoción de la salud mental, la prevención del consumo de sustancias y la gestión adecuada de emociones y conflictos, utilizando las mismas afirmaciones del pretest.

APLICACIÓN DEL POSTEST:

El mismo cuestionario de 10 afirmaciones (V o F) del pretest, centrado en:

- Resolución de conflictos.
- Manejo emocional.
- Uso de sustancias psicoactivas.
- Toma de decisiones.
- Presión social y asertividad.

Participantes:
15 personas.

Calificación:
Cada afirmación correcta equivale a 1 punto. Puntaje máximo: 10.

Puntajes individuales:

DANIELA LOAIZA ORTIZ	**10**
MARTA LUCIA ORTIZ HENAO	**10**
ANGELA PATIÑO	**10**
OLGA CECILIA OCAMPO	**10**
ANA SOFIA GARCES MALDONADO	**10**
ARQUIMEDEZ LOTERO	**10**

CLAUDIA PATRICIA SANCHEZ	**10**
DORIS ADRIANA GALLEGO	**10**
MARIA MAGOLA VILLA	**10**
MARIA ORFANDY CARDONA	**10**
ELIANA MALDONADO	**10**
ANA LUZ ARIAS GRISALES	**10**
LUZ ADIELA CORTEZ	**10**
REINEL ZAPATA	**10**
YURY MARCELA GAVIRIA	**10**

Todos los participantes obtuvieron 10/10.

Los resultados evidencian una mejora significativa en el conocimiento y comprensión de los temas abordados un nivel superior 5.0 como calificación final y general.

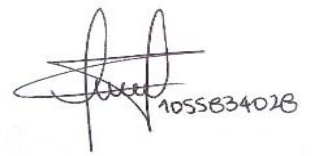
todos los participantes hayan obtenido la puntuación máxima sugiere que:

- La estrategia educativa fue clara, efectiva y adaptada a su nivel de comprensión.
- Se logró un cambio positivo en sus creencias, actitudes o conocimientos frente a temas críticos como la violencia, la presión social y el manejo emocional.
- Esto también indica un alto nivel de apropiación del contenido, lo que es clave para la sostenibilidad de prácticas saludables en su vida diaria.

Anexos



Firma



Leidy Tatiana Henao Gallero
Psicóloga
Área De Salud Pública
Hospital San José De Aguadas