ACTA No.01

NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: Actividad educativa número 8.

CIUDAD Y FECHA: 29-05-2025	**HORA DE INICIO: 3:30 pm**	**HORA FIN: 5:00 pm**
LUGAR:	**Polideportivo del Renan Barco**	

TEMAS:
Autoestima y Autoconcepto

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:

- Informar en salud para la adopción de estilos de vida saludable

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Momento de Apertura

La psicóloga Tatiana Henao dio la bienvenida a los asistentes, agradeciendo su presencia e interés en participar del taller sobre Autoestima y Autoconcepto. Se explicó brevemente el propósito del taller con enfoque de la estrategia la reunión: Redes Comunitarias para el Cuidado de la Salud, enmarcada en el fortalecimiento del bienestar emocional y la salud mental de las familias y comunidades. El día 29 de mayo del presente año se dio paso al desarrollo del taller de Autoestima y Autoconcepto que generalmente 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.

2. Desarrollo del Taller

Momento 1: 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.

Momento 2: 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.)

Momento 3 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

Momento 4 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

3. Construcción Comunitaria
Durante el taller se vio significativamente al aporte positivo de cada uno de los participantes, varios asistentes expresaron su interés:

María: Resalta la importancia de la autoestima y autoconcepto para las etapas de la vida y afrontamiento a cada situación personal.
Doris: Que el fortalecimiento para habilidades para la vida se basa en tener una muy buena autoestima y aceptarse tan y como es, y no ser tan exigente con ella misma.

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.

CONCLUSIONES

El encuentro realizado el 29 de mayo de 2025 en el polideportivo del Renán Barco permitió generar un espacio de diálogo abierto, reflexivo y participativo en torno a la salud mental y la convivencia familiar. La estrategia **Redes Comunitarias para el Cuidado de la Salud** fue bien recibida por los asistentes, como tema **Autoestima y Autoconcepto** quienes no solo compartieron sus percepciones y vivencias.
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. 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.

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.

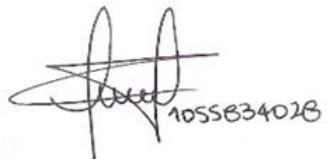
COMPROMISOS		
ACTIVIDAD	**RESPONSABLE**	**FECHA**

ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	**FIRMA**

INVITADOS (Opcional)	
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**

(Se adjunta registro de asistencia de participantes)

Siendo las 5:00 pm, se da por terminada la reunión



TATIANA HENAO GALLEGO
PSICOLOGA SALUD PUBLICA
REG. 22736