

	DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Gestión de Asistencia Técnica Procedimiento Capacitación Ficha Metodológica de la Capacitación	Versión: 03
		Código: F006-P01-AT
		Fecha: 2024-09-13

Fecha de ejecución: 27 de agosto de 2025

Lugar de la capacitación: Salón comunal – La inmaculada

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:
<p>“Octava actividad de educación para la promoción de la salud y prevención de la violencia intrafamiliar”</p> <p>Tema: La autoestima</p>
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
<p>Fortalecer la autoestima en las familias de la inmaculada como un proceso de amor propio, reconocimiento y valoración personal, que permita promover relaciones basadas en el respeto y la confianza mutua, contribuyendo a la prevención de la violencia intrafamiliar y al bienestar integral del núcleo familiar.</p>
3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:
<p>Momento 1: Actividad rompe hielos: (Atención, memoria y concentración)</p> <p>Se le pide al grupo ubicarse en círculo, al ritmo de tingo-tango se empezará a pasar una pelota para que el participante que quede con ella siga la instrucción según lo que se le indique, se mencionara (agua, tierra, aire) y el rápidamente menciona un animal que habita en este espacio.</p> <p>Momento 2: Ampliando mis saberes: (Quién dijo miedo)</p> <p>Inicialmente se busca indagar en las familias sobre dos preguntas que permiten conocer sus presaberes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué es la autoestima? ✓ ¿Cómo podemos fortalecer la autoestima? <p>Después se ubicará una silueta humana en lugar visible para todos, y se entregarán una serie de papeles adhesivos, donde cada persona a manera personal debe escribir allí a que le tiene miedo y porque, para colocarla al lado de la silueta de acuerdo a las indicaciones. Para este ejercicio es muy importante la concentración, el silencio y tomar la actividad como una oportunidad para aprender y analizar a manera personal cuáles son aquellas</p>

	DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Gestión de Asistencia Técnica Procedimiento Capacitación Ficha Metodológica de la Capacitación	Versión: 03
		Código: F006-P01-AT
		Fecha: 2024-09-13

situaciones que me generan miedo y afecta mi parte emocional. Al final se leerá lo que las personas escribieron hallando una relación en como la autoestima influye en este proceso de los miedos y temores que invade la persona.

Momento 3: (Tema central) A través de una charla interactiva se explica a los familias todo lo que tiene que ver con la autoestima y como está influye en la personalidad.

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es el valor que cada persona se da a sí misma. Es la forma en que nos percibimos, nos aceptamos y nos tratamos. No se trata solo de sentirnos bien, sino de reconocernos con nuestras cualidades, defectos, logros y errores, y aun así aceptarnos tal como somos. Tener autoestima significa creer que somos valiosos, dignos de respeto y capaces de afrontar los desafíos de la vida.

Una autoestima sana no implica pensar que somos mejores que los demás, sino sentirnos en paz con quienes somos. Nos permite confiar en nuestras decisiones, aprender de nuestros fracasos y seguir adelante sin sentirnos menos. Cuando una persona tiene buena autoestima, es más probable que se relacione de manera positiva con los demás, que defienda sus derechos, y que se esfuerce por alcanzar sus metas.

Por el contrario, una baja autoestima puede hacer que una persona se sienta insegura, incapaz o poco valiosa. Esto puede afectar su manera de actuar, de relacionarse y de tomar decisiones. Muchas veces, estas personas se critican en exceso, dudan de sí mismas y temen al fracaso.

La autoestima se forma desde la infancia y se va fortaleciendo (o debilitando) con el tiempo, dependiendo de nuestras experiencias, del entorno en el que crecemos y de cómo nos hablan y tratan los demás. Afortunadamente, la autoestima puede desarrollarse a cualquier edad. Con amor propio, apoyo, autoconocimiento y trabajo personal, es posible aprender a valorarse más y a construir una relación más sana con uno mismo.

Por otra parte, es la valoración o percepción que una persona tiene de sí misma. Es cómo te ves, cómo te sientes contigo mismo y qué tanto te valoras como persona. Abarca aspectos como:

	DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Gestión de Asistencia Técnica Procedimiento Capacitación Ficha Metodológica de la Capacitación	Versión: 03
		Código: F006-P01-AT
		Fecha: 2024-09-13

- **La autoimagen** (cómo te ves física y emocionalmente).
- **La autoaceptación** (aceptar tus virtudes y defectos).
- **La autoconfianza** (creer en tus capacidades para enfrentar retos).

Una **autoestima sana** te ayuda a:

- Afrontar mejor los problemas.
- Tener relaciones más saludables.
- Tomar decisiones con seguridad.
- Sentirte más satisfecho con tu vida.

Tomar conciencia de lo que siento y pienso. Aquí nos damos cuenta de que sentimos miedo y reconocemos a qué le tememos. Por ejemplo, cuando nos sentimos asustados, nuestro cuerpo se puede expresar de diferentes maneras: (Mareos, Mariposas en el estómago, Respiración entrecortada, Sudoración, Pesadez o debilidad en las piernas, Enrojecimiento de la cara, Dolores musculares, La mente se nos queda en blanco, Dificultad a la hora de tomar decisiones, Temblor, entre otros.)

Estas sensaciones varían de una persona a otra; por lo general hay algo que las produce, y es importante reconocerlas e identificar a qué pensamiento se asocian. Entonces, tomar conciencia implica separar los hechos de los juicios; es decir, reconocer las ideas que están basadas en las experiencias vividas (los hechos) y las que son producto de mis creencias aprendidas (los juicios).

Momento 4: se comparte la reflexión a las familias **“fortalezco mi amor propio”**, después de manera voluntaria expresaran lo que la lectura produjo en ellos, para dar paso a escuchar por medio de ejemplos de la vida diaria, en qué momento han sentido que las demás personas han afectado su autoestima

Reflexión: “fortalezco mi amor propio”,

	DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Gestión de Asistencia Técnica Procedimiento Capacitación Ficha Metodológica de la Capacitación	Versión: 03
		Código: F006-P01-AT
		Fecha: 2024-09-13

En medio de las tareas, los exámenes y las expectativas que los demás tienen de nosotros, muchas veces nos olvidamos de mirar hacia adentro. Vivimos tan enfocados en lo externo —en cumplir, en avanzar, en demostrar— que no nos damos el tiempo de preguntarnos: *¿Cómo me siento realmente? ¿Qué necesito? ¿Quién soy cuando nadie me está mirando?*

Comprender nuestro interior no es algo que ocurre de un día para otro. Es un proceso de honestidad, de valentía y de paciencia. Requiere detenernos en medio del ruido, cerrar los ojos y escucharnos. A veces lo que encontramos puede doler: inseguridades, miedos, confusiones. Pero también encontraremos nuestras pasiones, nuestra fuerza, nuestros sueños más auténticos.

Cuando un estudiante se toma el tiempo de conocerse, de entender sus emociones y de aceptar sus imperfecciones, está construyendo una base sólida no solo para el aprendizaje académico, sino para la vida. Porque el conocimiento más importante no es el que memorizamos, sino el que nos transforma.

Así que hoy, date permiso para hacer una pausa. Pregúntate cómo estás, qué te está moviendo, qué necesitas soltar o fortalecer. Recuerda: no puedes avanzar con fuerza en el mundo exterior si no haces primero las paces con tu mundo interior.

Momento 5: Este espacio será de introspección donde las familias deberán elaborar una mariposa donde utilizarán su creatividad y colores llamativos, pero así mismo, tendrán la capacidad de observar y analizar sus propios pensamientos, emociones, sentimientos y comportamientos, de este modo en la parte de la aleta derecha de la mariposa deberán escribir las cosas que los hace felices como seres humanos, y al lado izquierdo en la aleta de la mariposa deberán colocar las cosas que le generan dolor emocional, por las cuales se debe empezar a trabajar para minimizar pensamientos destructivos.

Cierre: Al finalizar se pide a las familias que cierren los ojos y piensen en cada una de las partes de su cuerpo empezando desde la cabeza hasta los pies, para que hagan uso de la técnica de “**la comprensión corporal**”, se basa en presionar suavemente diferentes partes del cuerpo, como brazos, hombros, piernas y manos. Esta presión genera una estimulación

	DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Gestión de Asistencia Técnica Procedimiento Capacitación Ficha Metodológica de la Capacitación	Versión: 03
		Código: F006-P01-AT
		Fecha: 2024-09-13

propioceptiva (es decir, información que el cuerpo recibe sobre su posición y movimiento), lo cual ayuda a calmarse, concentrarse y sentirse más presente.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

El desarrollo del espacio educativo con las familias de **la Inmaculada** permitió evidenciar resultados positivos en torno al fortalecimiento de la autoestima, entendida como un pilar fundamental en el bienestar personal y en la calidad de las relaciones familiares. A través de actividades prácticas, los participantes lograron reflexionar sobre el valor de reconocerse a sí mismos, identificar sus capacidades y comprender que el amor propio es la base para generar ambientes de respeto y confianza en el hogar.

Cabe resaltar que la construcción de una autoestima saludable influye directamente en la dinámica familiar, ya que cuando cada integrante se siente valorado y capaz, se fortalecen los vínculos afectivos, disminuyen los conflictos y se promueve la comunicación asertiva. Las familias participantes mostraron disposición y apertura para realizar las dinámicas propuestas, lo que facilitó que comprendieran que la autoestima no solo es una vivencia individual, sino un factor que impacta de manera colectiva en la forma en que se relacionan entre sí.

Los resultados obtenidos confirman que trabajar la autoestima a través de actividades prácticas genera aprendizajes significativos, pues los asistentes pudieron trasladar los ejercicios a situaciones de su vida diaria, reconociendo que el respeto, el cuidado y la valoración personal son fundamentales para prevenir la violencia intrafamiliar y promover un ambiente de unión.

En conclusión, el espacio educativo con las familias de la Inmaculada demostró que fortalecer la autoestima es una estrategia clave para mejorar la convivencia y la salud emocional del núcleo familiar, reafirmando que el amor propio no solo transforma al individuo, sino también las relaciones en el hogar, convirtiéndose en un motor para construir familias más fuertes, protectoras y resilientes.

	DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD Proceso Gestión de Asistencia Técnica Procedimiento Capacitación Ficha Metodológica de la Capacitación	Versión: 03
		Código: F006-P01-AT
		Fecha: 2024-09-13

Yuliet Ramirez G.

NOMBRE PROFESIONAL

PSICOLOGA

T.P: 292930