ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE RISARALDA

LINEA: Salud Mental

ESTRATEGIA: Acompañamiento a mujeres que viven violencia.

Nombre del profesional: Angie Franciny González Valencia

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 12 de noviembre del 2025

Lugar de la capacitación: Resguardo Indígena La Albania

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: GRUPO DE APOYO. ENCUENTRO 2

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general:
Promover el fortalecimiento del autoconcepto y la autoestima como elementos fundamentales para la autonomía emocional y la toma de decisiones en el proyecto de vida de las mujeres.

Objetivos específicos:

- Favorecer la reflexión sobre la autoimagen, identidad y necesidades personales.
- Propiciar el reconocimiento de cualidades propias, habilidades, recursos y dificultades.
- Brindar elementos conceptuales sobre el autoconcepto y la autoestima.
- Generar conciencia sobre las necesidades emocionales, sociales, psicológicas y familiares.
- Fomentar la expresión emocional y el intercambio de experiencias significativas.

3. CURSO DE VIDA

Juventud y adultez

4. METODOLOGIA

La sesión uno de la estrategia, se llevará a cabo en el Resguardo la Albania el 12 de noviembre del 2025 de 1:00 pm a 2:00 pm, en la cual se desarrollará la temática establecida en el Anexo técnico, SESIÓN 2. GRUPO DE APOYO**,** por la profesional en Psicología Angie Franciny González Valencia, ejecutora PIC.

La sesión se desarrollará mediante una metodología participativa, reflexiva y vivencial, orientada al diálogo y la exploración emocional.

Las actividades se implementarán en el siguiente orden:

Reencuadre y fortalecimiento de reglas grupales

Se realizará un recuento de los aprendizajes y reflexiones obtenidas en la sesión anterior.
Se reforzarán las reglas colectivas del grupo: confidencialidad, respeto, escucha activa y libertad de expresión.

Trabajo sobre el autoconcepto

Se abordará el autoconcepto como reconocimiento integral del "yo" en cuatro dimensiones:
Personal: cualidades, habilidades y rasgos individuales.
Corporal: relación con el cuerpo y la autoimagen.
Material: recursos y bienes que aportan seguridad o utilidad.
Social: vínculos, roles y reconocimiento dentro del entorno comunitario.
Se explicará la importancia del autoconocimiento para la toma de decisiones y la construcción del proyecto de vida.

Identificación de necesidades

Mediante preguntas orientadoras, cada participante identificará sus necesidades emocionales, sociales, psicológicas y familiares, promoviendo la introspección y el reconocimiento de aspectos que requieren fortalecimiento.
En plenaria se dialogará sobre la importancia de atender dichas necesidades y cómo su satisfacción impactará la percepción personal, la autoestima y la capacidad para afrontar situaciones adversas.

Preguntas reflexivas sobre la autoestima

Se presentarán preguntas guía que las participantes podrán responder de forma voluntaria, generando un espacio de confianza y reconocimiento colectivo:
¿Qué cosas elevan mi autoestima?
¿Qué cosas la disminuyen?

¿Qué valoran los demás de mí?
¿Qué valoro yo misma?

Las respuestas permitirán identificar factores internos y externos que influirán en la percepción personal de las participantes.

Estrategias para fortalecer la autoestima

La facilitadora presentará herramientas prácticas para fomentar una autoestima sana:
Identificación y valoración de cualidades.
Uso de afirmaciones positivas.
Práctica de la autonomía.
Comprensión del error como parte del aprendizaje.

Observaciones previstas

El acompañamiento bilingüe español–Emberá garantizará una comunicación efectiva y culturalmente pertinente.

Se espera que la mayoría de las participantes identifiquen la importancia de su rol como mujeres trabajadoras, cuidadoras y portadoras de su cultura, lo cual fortalecerá su autoestima y sentido de identidad.

angie franciny Gonzalez V.

Angie Franciny González Valencia
Psicóloga Ejecutora PIC