E.S.E Hospital San José de Viterbo Caldas

LINEA: SALUD MENTAL

ESTRATEGIA: ESCUCHADEROS – CUIDANDO VIDA.

Nombre del profesional: Maryuri Andrea Zapata Guarín

Profesión: Psicóloga

Fecha de ejecución: 4 de junio de 2026

Lugar de la capacitación: Institución educativa la Milagrosa Grado 11A

Hora de Inicio: 8:00 a.m. **Hora Final**: 9:00 a.m.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Actividad 11: Espacio de Escucha – **Autoestima: Aceptarme y Valorarme**.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Fortalecer en los adolescentes el reconocimiento de su valor personal, promoviendo la autoestima, la autoaceptación y la identificación de cualidades, capacidades y recursos personales que favorezcan su bienestar emocional y sus relaciones consigo mismos y con los demás.

Objetivos específicos

- Promover la reflexión sobre el concepto de autoestima y su importancia en la vida cotidiana.
- Favorecer el reconocimiento de cualidades, fortalezas y aspectos positivos en cada estudiante.
- Identificar pensamientos o mensajes internos que afectan negativamente la percepción de sí mismos.
- Fortalecer la autoaceptación, el respeto por la diferencia y la valoración personal.
- Brindar herramientas sencillas para el autocuidado emocional y el fortalecimiento de una imagen personal positiva.

3. CURSO DE VIDA

ADOLESCENCIA.

4. METODOLOGIA

Fase inicial (ambientación y apertura)

Se dará inicio al encuentro con una actividad rompehielo denominada **"¿Cómo me veo hoy?"**, en la que cada estudiante expresará con una palabra, color, emoji o frase breve cómo se siente consigo mismo en ese momento. Esta actividad permitirá reconocer el clima emocional del grupo y abrir la reflexión sobre la forma en que cada persona se percibe.

Posteriormente, se realizará la presentación del espacio, explicando que se trata de un escenario seguro de escucha, participación y respeto, donde no hay respuestas buenas o malas y donde cada experiencia es valiosa. Se establecerán acuerdos básicos de convivencia como el respeto por la palabra, la escucha activa, la no burla y la confidencialidad.

Se socializará el objetivo del encuentro y se planteará una pregunta orientadora para activar conocimientos previos y conectar con la experiencia de los adolescentes:

"¿Qué cosas hacen que una persona se sienta valiosa, importante y orgullosa de sí misma?"

Fase de desarrollo (actividad central)

Se implementará una actividad reflexiva y participativa denominada **"Reconociendo mi valor"**, apoyada en material visual y diálogo grupal, en la que se abordará de manera clara y cercana el concepto de autoestima, explicando que esta se relaciona con la forma en que cada persona se percibe, se habla a sí misma, reconoce sus capacidades y enfrenta sus errores o dificultades.

Durante el desarrollo se trabajarán los siguientes ejes:

- **¿Qué es la autoestima?**
  Se explicará la autoestima como la valoración que una persona tiene de sí misma, incluyendo lo que piensa, siente y cree sobre su propio valor.
- **¿Cómo se fortalece o se debilita la autoestima?**
  Se reflexionará sobre factores que pueden influir, como:
  - Comentarios de otras personas
  - Comparaciones constantes
  - Redes sociales
  - Experiencias de rechazo, burla o bullying
  - Reconocimiento de logros
  - Relaciones familiares y escolares
- **Identificación de pensamientos que afectan la autoestima**
  Se invitará a reconocer frases internas frecuentes como:

- “No soy suficiente”
- “No hago nada bien”
- “Todos son mejores que yo”
- “No valgo la pena”

A partir de esto, se promoverá la reflexión sobre cómo transformar esos mensajes en pensamientos más compasivos y realistas.

Actividad vivencial

Se desarrollará la dinámica **“Lo bueno que hay en mí”**, donde cada estudiante recibirá una hoja o silueta en la que escribirá:

- Tres cualidades personales
- Algo que hace bien
- Una meta o sueño que desea alcanzar
- Una frase positiva para sí mismo/a

Posteriormente, de manera voluntaria, algunos estudiantes compartirán una de sus cualidades o una frase de reconocimiento personal. La profesional reforzará la importancia de reconocer fortalezas, aceptar imperfecciones y construir una relación más amable consigo mismos.

También podrá realizarse un ejercicio complementario llamado **“Mi espejo positivo”**, donde los compañeros escriben mensajes breves resaltando cualidades positivas del otro, fortaleciendo el reconocimiento y la validación grupal.

Mensajes clave a trabajar

- Todas las personas tienen valor, incluso cuando están pasando por momentos difíciles.
- Cometer errores no disminuye el valor personal.
- Compararse constantemente afecta la manera en que nos vemos.
- Hablarse con respeto y reconocer lo positivo en uno mismo fortalece la salud mental.
- Pedir ayuda también es una forma de cuidarse y valorarse.

Fase de cierre (reflexión y compromiso)

Se realizará una retroalimentación grupal donde los estudiantes expresen:

- **¿Qué aprendí hoy sobre mi autoestima?**
- **¿Qué cualidad reconozco hoy en mí?**
- **¿Qué puedo empezar a hacer para tratarme con más respeto y amor propio?**

Como cierre, cada estudiante escribirá en una tarjeta una frase breve de compromiso personal, por ejemplo:

- "Voy a dejar de compararme tanto."
- "Reconoceré mis logros."
- "Hablaré mejor de mí."
- "Voy a recordar que también tengo cosas buenas."

Se reforzará la importancia del autocuidado emocional, la autoaceptación y la búsqueda de apoyo cuando existan sentimientos persistentes de tristeza, inseguridad o desvalorización.

Se socializará de manera breve la ruta de apoyo:

Reconocer lo que siento → Expresarlo → Buscar apoyo → Recibir orientación → Fortalecer mi bienestar

Finalmente, se cerrará con el mensaje:

"Tu valor no depende de compararte con otros; reconocer lo bueno que hay en ti también es una forma de cuidarte."

6. RECURSOS

- Talento humano: psicóloga
- Diapositivas o material visual
- Hojas o siluetas para actividad
- Marcadores, colores o lapiceros
- Infografía o material educativo sobre autoestima y autocuidado emocional.

7. RESULTADOS ESPERADOS

Se espera que los estudiantes:

- Reconozcan la autoestima como un aspecto importante de la salud mental.
- Identifiquen cualidades, fortalezas y aspectos positivos en sí mismos.
- Reflexionen sobre pensamientos negativos o comparaciones que afectan su autovaloración.
- Fortalezcan la autoaceptación y el respeto por sí mismos y por los demás.
- Adquieran herramientas sencillas para promover el autocuidado emocional y una relación más positiva consigo mismos.

8. OBSERVACIONES

Se espera una participación activa de los estudiantes, interés frente a la temática abordada y disposición para reflexionar sobre la forma en que se perciben a sí mismos. El espacio busca fortalecer la confianza, la expresión emocional, la validación personal y la sensibilización frente a la importancia de la autoestima como base del bienestar emocional y de relaciones más sanas.



_____

Maryuri Andrea Zapata Guarín
Psicóloga
T.P: 222307.