



NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de Promoción y Prevención

**PROGRAMA DE SEGURIDAD BASADA EN LOS VALORES Y LA
AUTOESTIMA**

**“FORTALEZCAMOS EL BIENESTAR EMOCIONAL PARA ENFRENTAR
SITUACIONES DE ALTO RIESGO CON EQUILIBRIO Y
RESPONSABILIDAD”**

Guía del facilitador



MICROCICLO 2

CONOCIÉNDOME Y VALORÁNDOME: UN VIAJE HACIA LA AUTOESTIMA



SALUDO DE BIENVENIDA

PRESENTACIÓN DEL PROFESIONAL



OBJETIVO

Comprender el concepto de autoestima, identificar las fortalezas individuales y fomentar la autovaloración.



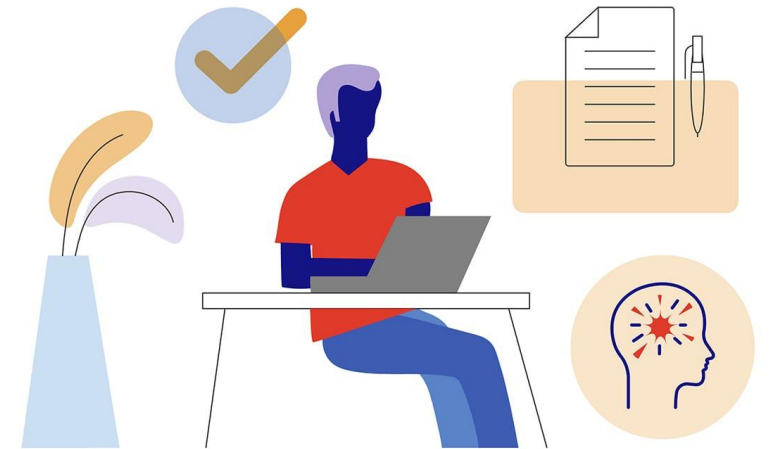
METODOLOGÍA

Enfoque interactivo, con actividades individuales, reflexión grupal y trabajo en equipo.



AGENDA DEL TALLER

- Bienvenida e introducción.
- Explicación de la autoestima.
- **Actividad 1:** “Llenando mi cofre de fortalezas”.
- **Actividad 2:** “Cartas de valor”.
- Cierre y reflexión final.



PRESENTACIÓN - EJERCICIO DE APERTURA

Propósito del "rompehielos" y su relevancia para el tema: La cualidad oculta y la reflexión grupal



EL GLOBO DE LA TENSION

Objetivo:

- Reconocer cómo el estrés se acumula y los efectos de liberar esa presión.
- Generar un espacio lúdico para reflexionar sobre la importancia de manejar el estrés de manera adecuada.



PREPARACIÓN

Instrucciones:

- Entregue un globo a cada participante.
- **Explique el propósito de la actividad:** “El globo representará la acumulación de nuestras tensiones y preocupaciones”.
- **Indicaciones específicas:** Pida a los participantes que reflexionen sobre una situación reciente que les haya generado estrés.
- Solicite que mantengan esta situación en mente mientras inflan el globo, visualizando cómo la presión interna aumenta con cada soplido.



LIBERACIÓN DE LA Tensión

Instrucciones:

Una vez que todos hayan inflado sus globos, guíe el momento de liberación. En el momento que indique, explotaremos los globos juntos. Este acto simboliza liberar el estrés acumulado.

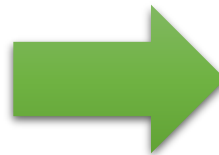
Puntos clave:

- Recuerde a los participantes que el sonido puede ser fuerte y enfatice la importancia de mantener la seguridad y el respeto durante la actividad.
- Ofrezca alternativas para quienes no se sientan cómodos explotando el globo, como desinflarlo lentamente.



REFLEXIÓN Y APRENDIZAJE

- ¿Cómo se sintieron mientras inflaban el globo?
- ¿Qué emociones surgieron al explotarlo?
- ¿Pudieron relacionar este ejercicio con la forma en que manejan el estrés en la vida cotidiana?



- El globo representa cómo acumulamos presión en nuestro día a día.
- Liberar la presión es vital para evitar un "estallido" emocional o físico.
- Es importante identificar estrategias para manejar el estrés de manera saludable.

“Los valores son el núcleo de nuestras decisiones y acciones”.

Conceptos clave



Ansiedad



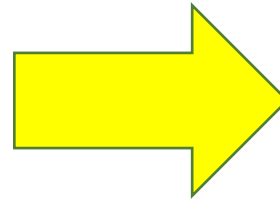
La ansiedad es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Implica una combinación de pensamientos, emociones y sensaciones físicas.



- **Ejemplo 1:** Nerviosismo antes de hablar en público.
- **Ejemplo 2:** Preocupación excesiva por un examen importante.
- **Ejemplo 3:** Miedo constante a eventos que no han ocurrido.

ESTRÉS

El estrés es la reacción física o emocional que ocurre cuando una persona se enfrenta a demandas o presiones.



+POSITIVAMENTE MÁS+

Estrés positivo (eustrés):
Ayuda a motivarse y mejorar el rendimiento.

Ejemplo: Prepararse para una competencia o un proyecto importante.

Estrés negativo (distrés):
Provoca desgaste físico y emocional.

Ejemplo: Sentirse abrumado por problemas financieros.

FACTORES DESENCADENTANTES



Factores externos: Carga
laboral, conflictos
interpersonales, problemas
económicos.

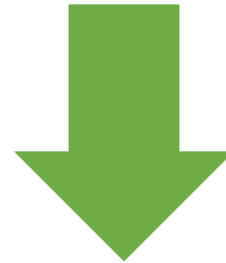


Factores internos:
Perfeccionismo,
pensamientos negativos,
inseguridad personal.



Ejemplo práctico:
Pide a los participantes que
compartan un factor
desencadenante en sus
vidas.

SEÑALES DE ALERTA



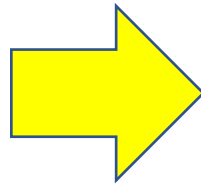
Categorías de señales:

- **Físicas:** Dolor de cabeza, insomnio, fatiga.
- **Emocionales:** Irritabilidad, tristeza, falta de motivación.
- **Conductuales:** Aislamiento, cambios en el apetito, procrastinación.

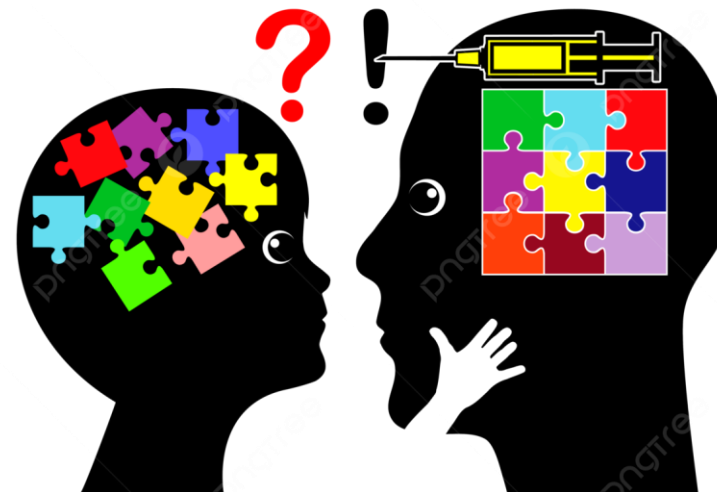
Actividad participativa: Invite al grupo a identificar señales de alerta que hayan experimentado recientemente y compártanlas para reconocer patrones comunes.

CICLO DEL ESTRÉS

- **Inicio:** Un desencadenante provoca estrés.
- **Reacción:** El cuerpo activa la respuesta de lucha o huida.
- **Acumulación:** Sin un manejo adecuado, el estrés se intensifica.
- **Consecuencias:** Afecta la salud mental y física.

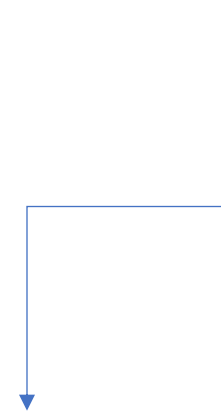


Relacione este ciclo con situaciones laborales o personales comunes.



DIFERENCIA ENTRE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Respuesta a una demanda externa; desaparece cuando se soluciona el problema.



Persiste incluso sin un estímulo claro y está más ligada a la anticipación de problemas futuros.

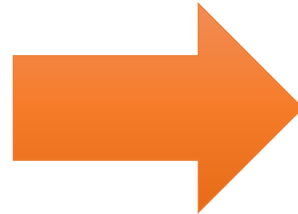
IMPORTANCIA DE SU MANEJO

Impacto en la vida personal y laboral: .

- **El mal manejo del estrés y la ansiedad puede provocar:** Problemas de salud (hipertensión, insomnio).
- Deterioro de las relaciones interpersonales.
- Reducción del rendimiento laboral.
- **Beneficios de un manejo adecuado:** Mejora del bienestar emocional y físico.
- Aumento de la productividad y mejora en la toma de decisiones.

PREGUNTA PARA LA REFLEXIÓN

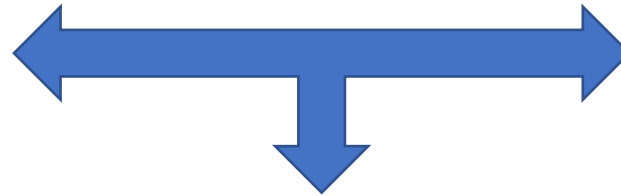
¿Cómo identifica el estrés
en su día a día?



- Dedique unos minutos a reflexionar sobre su experiencia.
- Anote en una hoja tres señales de estrés que haya notado recientemente.
- **Opcional:** Comparta sus respuestas con el grupo para identificar patrones comunes.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es la forma en que percibimos, aceptamos y valoramos nuestra propia persona. Representa un equilibrio entre reconocer nuestras fortalezas y aceptar nuestras limitaciones.



Cuando confiamos en nuestras capacidades, afrontamos los retos con mayor seguridad.

¿Qué le hace sentir más seguro de sí mismo? Escriba sus pensamientos

COMPONENTES CLAVE DE LA AUTOESTIMA

- **Autoconcepto:** Percepción y descripción de uno mismo.
- **Ejemplo:** “Soy una persona creativa y organizada”.
- **Autoaceptación:** Reconocer y aceptar tanto las cualidades como las áreas de mejora.
- **Ejemplo:** “No soy perfecto, pero estoy en crecimiento”.
- **Autoconfianza:** Creer en la propia capacidad para alcanzar metas y afrontar desafíos.
- **Ejemplo:** “Puedo aprender de mis errores y mejorar”.



RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y AUTOCONOCIMIENTO

¿Por qué es importante conocernos mejor?

Ejemplos prácticos:

- Al reconocer sus habilidades, sabe qué metas puede alcanzar.
- Al aceptar sus límites, evita compararse con los demás.



- El autoconocimiento es la base para construir una autoestima saludable.
- Saber quiénes somos nos permite aceptar nuestra autenticidad y vivir de acuerdo con nuestros valores en el día a día.

CÓMO LA AUTOESTIMA IMPACTA EN NUESTRAS DECISIONES

Alta autoestima: Se anima a postularse a un nuevo trabajo porque confía en sus habilidades.

Baja autoestima: Evita participar en una reunión por temor a no estar a la altura.



CÓMO SE MANIFIESTA LA AUTOESTIMA EN NUESTRA VIDA DIARIA

Alta autoestima

Confianza para tomar riesgos.

Aceptación de errores.

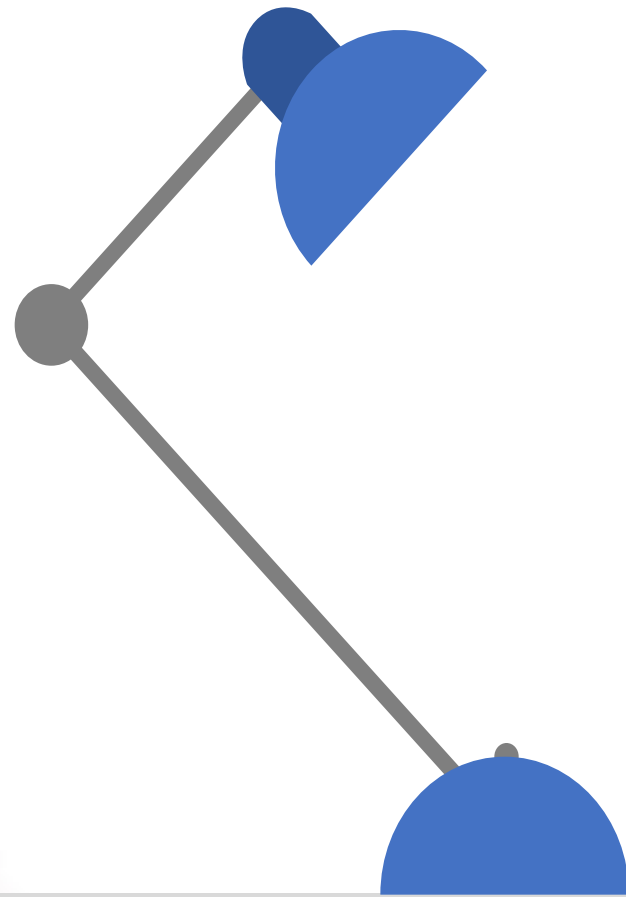
Comunicación asertiva.

Baja autoestima

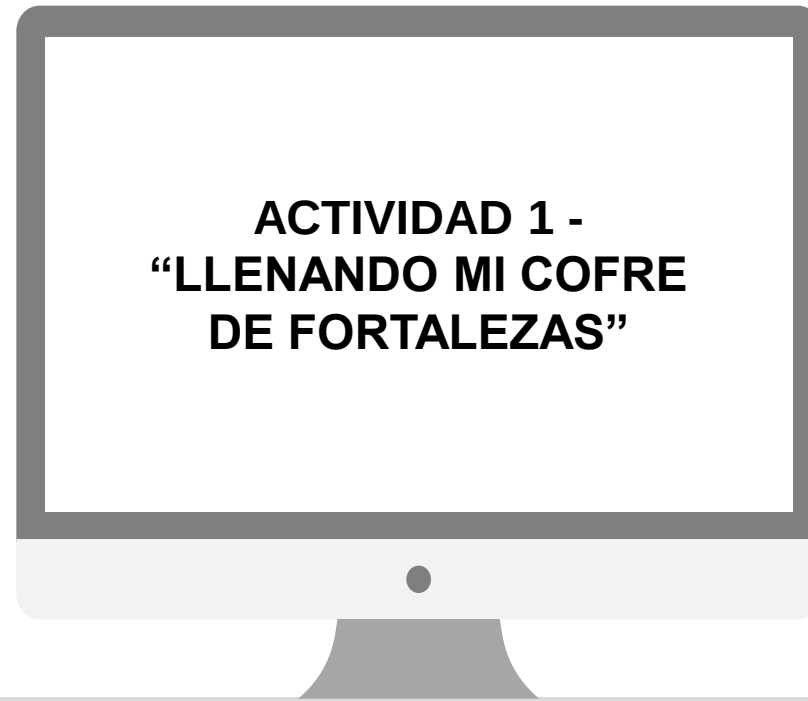
Temor constante al rechazo.

Autocrítica excesiva.

Dificultad para expresar ideas.



**ACTIVIDAD 1 -
“LLENANDO MI COFRE
DE FORTALEZAS”**



Objetivo de la actividad: Fomentar el reconocimiento personal de las fortalezas para fortalecer la autoestima.



“Nuestra autoestima se nutre de la percepción que tenemos de nosotros mismos. Hoy crearemos un espacio simbólico, un cofre, para resguardar nuestras fortalezas más valiosas”.

INSTRUCCIONES DETALLADAS

Dibuja su cofre: Imagine cómo sería su cofre especial. Utilice hojas y colores para decorarlo a su gusto.

Opcional: Si lo prefiere, realice un esquema rápido en su cuaderno.



Escriba sus fortalezas dentro del cofre: Reflexione sobre sus cualidades positivas (por ejemplo: "Soy una persona paciente").

Escriba al menos cinco fortalezas que lo caractericen.

EJEMPLO VISUAL DEL COFRE

- **Diseño del cofre:** Un cofre de color marrón con detalles dorados.
- **Fortalezas en su interior:** Creatividad, liderazgo, empatía, perseverancia y alegría.



SOCIALIZACIÓN EN GRUPOS



Frases motivadoras para la retroalimentación:

- “Admiro tu capacidad para...”
- “Esa fortaleza también me inspira porque...”
- “Creo que tu cualidad de... es algo que todos valoramos”

- Formen grupos de 3 a 5 personas.
- Cada participante comparte una o dos fortalezas que escribió en su cofre.
- Los demás miembros del grupo brindan retroalimentación positiva.

Ejemplo: “Me gusta cómo usas tu creatividad en el trabajo”.

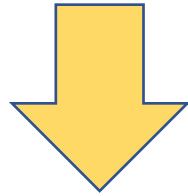
CIERRE Y TRANSICIÓN

Hemos explorado
nuestras propias
fortalezas, pero también
es fundamental
reconocer y valorar las
fortalezas de quienes
nos rodean.



Pasemos ahora a una
actividad en la que
destacaremos el impacto
positivo que los demás han
tenido en nuestras vidas.

ACTIVIDAD 2 - CARTAS DE VALOR



Fomentar la conexión interpersonal y el reconocimiento mutuo mediante el intercambio de mensajes positivos y apreciativos.



Reconocer las cualidades positivas en los demás fortalece los lazos y nos ayuda a valorarnos como grupo.

A través de esta actividad, identificaremos y resaltaremos lo mejor de cada persona.

ESCRIBA SU CARTA DE VALOR

Instrucciones:

- Cada participante recibirá una hoja de papel y un bolígrafo.
- Escriba una carta dirigida a uno de sus compañeros del grupo.
- Resalte las cualidades o fortalezas que admire en esa persona.
- Utilice un lenguaje positivo y constructivo.

Ejemplo: Valoro tu empatía porque siempre estás dispuesto a escuchar. Si no conoce bien a alguien, puede destacar algo que haya observado durante el taller.

TIEMPO INDIVIDUAL

Dedique 10 minutos a escribir su carta con calma y reflexión.



INTERCAMBIO DE CARTAS

Instrucciones:

- Formen un círculo con todos los participantes.
- Al sonar una señal (puede ser una breve melodía o una campanita), pasen su carta a la persona de su derecha.
- Repitan el proceso hasta que todos hayan recibido al menos una carta.

Visual sugerido: Un grupo de personas formando un círculo, intercambiando cartas con sonrisas.

ESPACIO PARA COMPARTIR EXPERIENCIAS

Invitamos a voluntarios a compartir cómo se sintieron al recibir las cartas y qué mensaje les impactó más. Fomentemos un ambiente de respeto y escucha activa.

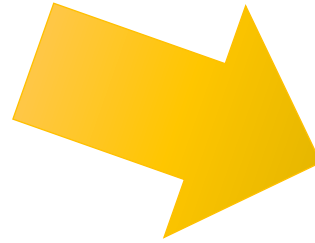
Ejemplos de preguntas:

- ¿Qué carta le sorprendió más y por qué?
- ¿Descubrió algo nuevo sobre sí mismo/a?



TRANSICIÓN AL CIERRE

Hemos dado un paso importante en el camino de la autovaloración al reconocer nuestras fortalezas y las de los demás. Este ejercicio nos recuerda que cada uno de nosotros es valioso y único.



Para concluir nuestro taller, reflexionemos sobre cómo integrar lo aprendido en nuestra vida diaria.

RECORDANDO MOMENTOS CLAVE

Hemos llegado al final de este espacio. Antes de despedirnos, tomemos un momento para reflexionar sobre lo vivido.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué momento del taller le impactó más y por qué?
- ¿Qué aprendizaje o actividad considera más útil para su vida diaria?



RESUMEN DEL TALLER

Autoestima:

- **Definición y componentes clave:** Autoconcepto, autoaceptación y autoconfianza.
- **Relación con el autoconocimiento:** La autoestima se construye a partir de la comprensión y aceptación de uno mismo.
- **Reconocimiento mutuo:** Importancia de valorar a los demás para fortalecer las relaciones.
- **Autocuidado:** Estrategias para gestionar el estrés y fortalecer la autoestima.



BENEFICIOS DE LA AUTOESTIMA EN LA VIDA COTIDIANA

- Refuerza el autoconocimiento.
- Promueve la reflexión sobre la influencia de la autoestima en la toma de decisiones.
- Fomenta la conexión con los demás al compartir valores comunes y conocimientos grupales.



CONCLUSIÓN DE LA ACTIVIDAD

Ahora que todos han compartido sus cofres, reflexionemos sobre lo aprendido.

¿De qué manera los valores y la autoestima pueden brindarnos apoyo en la vida diaria y cómo los aplicamos en nuestras relaciones con los demás?



COMPARTIR REFLEXIONES DESTACADAS

Alguien de cada grupo puede compartir una reflexión interesante o algo que les haya impactado al escuchar a sus compañeros.



PREGUNTA DE CIERRE Y COMPROMISO FINAL

¿Cómo reforzará su autoestima diariamente?



Piense en una acción o hábito que pueda incorporar en su rutina diaria para fortalecer su autoestima.

COMPROMISOS

- Dedicaré cinco minutos cada día a agradecer algo positivo sobre mí mismo/a.
- Evitaré criticarme con dureza y aprenderé a celebrar mis logros.
- Elegiré palabras positivas para dirigirme a mí mismo/a."



CIERRE Y AGRADECIMIENTOS

Gracias por participar. Espero que esta actividad le haya permitido identificar y reflexionar sobre la autoestima y el trabajo en equipo, así como sobre la manera en que estos pueden guiarle hacia una vida más plena y consciente.

Recuerde siempre que sus valores son una guía poderosa. Vivir de acuerdo con ellos permitirá generar un impacto positivo en su bienestar emocional y autoestima.



¡Gracias por su participación activa en esta reflexión! Nos vemos en la próxima actividad.

DISCUSIÓN GRUPAL - AGRADECIMIENTO

Agradecemos su tiempo, energía y disposición para crecer y compartir. Este espacio no termina aquí; lo aprendido hoy puede ser la semilla de un cambio positivo en su vida.



“La honestidad es mi valor guía, y ser auténtico significa ser honesto conmigo mismo y con los demás”.

COMPROMISO PERSONAL - APLICANDO UN VALOR

Escriba en una hoja un valor que desee aplicar de manera más consciente en su vida diaria.

Reflexione sobre cómo lo implementará en sus relaciones, decisiones y acciones.

Ejemplo de aplicación:

Valor: Respeto.

Acción: “Voy a escuchar más activamente a los demás y validar sus opiniones”.

LA IMPORTANCIA DE UNA AUTOESTIMA SALUDABLE

La autoestima es fundamental para el bienestar emocional y personal.

Una autoestima saludable nos ayuda a enfrentar desafíos, reconocer nuestras fortalezas y fortalecer nuestras relaciones.





Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

