



**Tu salud y tú**

son nuestra prioridad para seguir

**POSITIVAMENTE MÁS**

**SANOS, SEGUROS Y FELICES**





NUEVO MODELO DE

# ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de promoción y prevención

# PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA LABORAL, SEXUAL Y DE GÉNERO



# MICROCICLO



**EXPERIENCIAS QUE INSPIRAN**



## **APERTURA DEL MICROCIclo III**



## EXPERIENCIAS QUE INSPIRAN

Se realizará la apertura de la sesión a partir de la retroalimentación de la sesión anterior. Se pueden realizar algunas preguntas para motivar la conversación:

- ¿Cómo vivió la experiencia cada participante?
- ¿Qué aspectos positivos y aprendizajes ha adquirido?
- ¿Ha realizado, o visto la necesidad de realizar cambios y ajustes en la cotidianidad?

Una vez que los participantes hayan culminado con el ejercicio de apertura (retroalimentación), se llevará a cabo una conceptualización breve, orientada al reconocimiento de nuestro ser esencial. Es decir, el reconocimiento de las características personales.

## CONCEPTUALIZACIÓN

### ME RECONOZCO



Conocernos a nosotros mismos implica reconocer todas las características que forman parte de nuestra existencia, aceptando tanto los componentes negativos como los positivos. Conocernos es entender nuestra naturaleza, ser conscientes de nuestras características, de todo aquello que forma y determina nuestra identidad, y que nos hace un ser único e irrepetible. De ese reconocimiento se genera la oportunidad para el fortalecimiento y refuerzo de los componentes positivos, la modificación de aquello que genera conflicto y la armonización con el medio y las relaciones sociales. Este es el paso más importante para el fortalecimiento de la autoestima.

## CONCEPTUALIZACIÓN

### ELEMENTOS LIGADOS A LA AUTOESTIMA

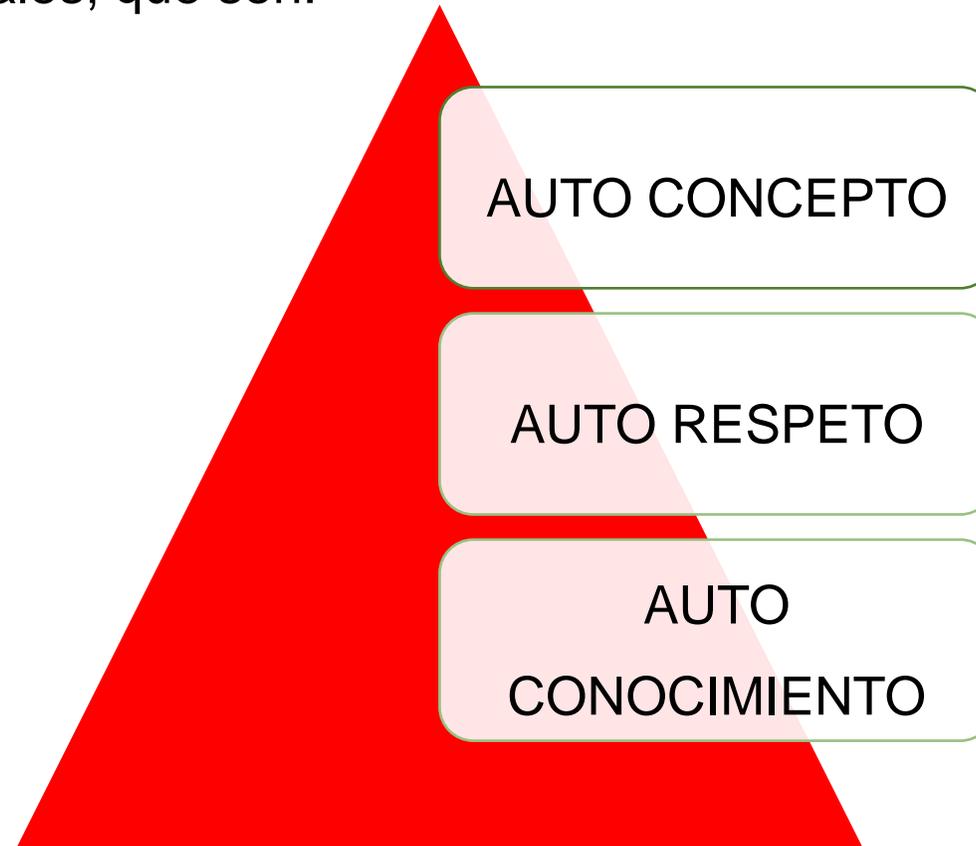
Conocer cada uno de los componentes de la autoestima nos permitirá, sin duda, entender mejor su desarrollo y reconocer su importancia en nuestra vida cotidiana. Puesto que la autoestima afecta todo el comportamiento humano y recibe influencias determinantes desde la infancia hasta el último momento de la vida, es indispensable identificar sus componentes para elaborar estrategias que nos lleven a fortalecerla y mantenerla en un estado elevado.



## CONCEPTUALIZACIÓN

### ELEMENTOS LIGADOS A LA AUTOESTIMA

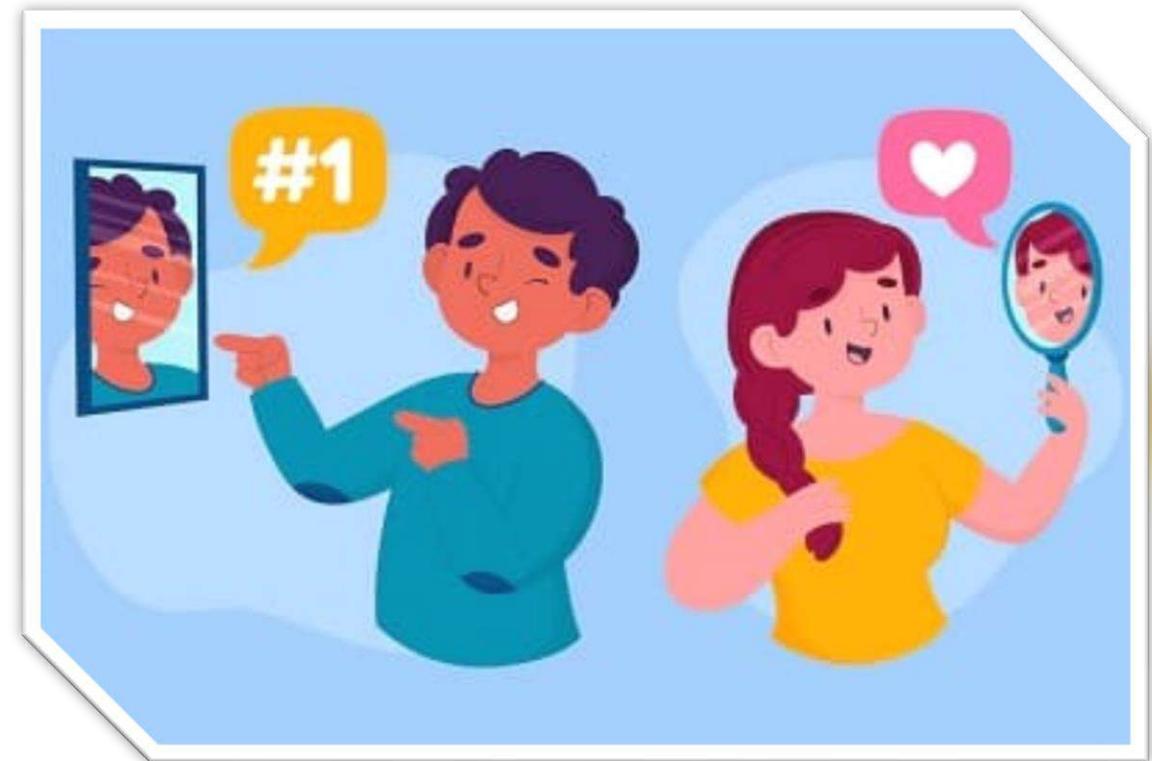
Según lo sugerido por el autor Mauro Rodríguez, los componentes de la autoestima son diversos; por ello, los sintetizó en tres esenciales, que son:



## CONCEPTUALIZACIÓN

### ELEMENTOS LIGADOS A LA AUTOESTIMA

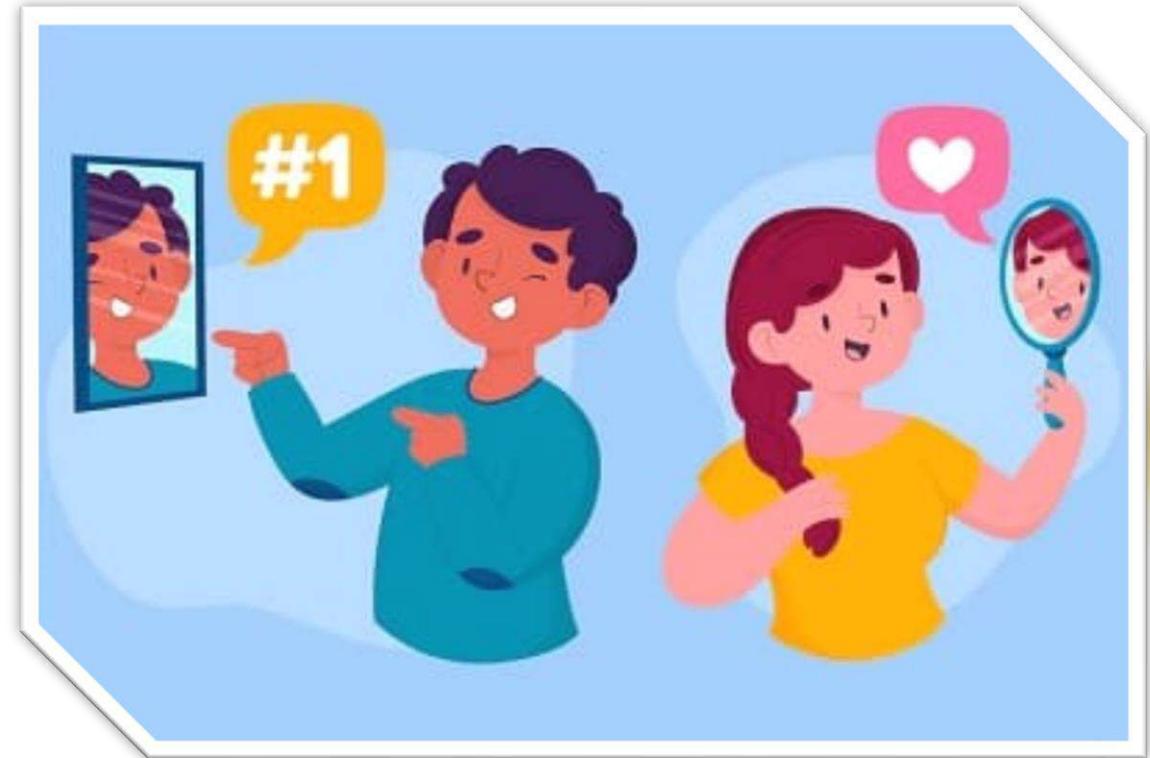
El auto concepto es la opinión o impresión que la gente tiene de sí misma, es su "identidad hipotetizada", la cual se desarrolla a lo largo de muchos años. El auto concepto, es el conjunto de percepciones cognoscitivas y actitudes que la gente tiene acerca de sí misma. El auto concepto es multidimensional, y cada una de sus dimensiones explica roles diferentes. Una persona puede calificarse como marido o esposa, como profesional, como, líder comunitario, como pariente y amigo, y así sucesivamente; esos aspectos diferentes del yo, describen la personalidad total.



# CONCEPTUALIZACIÓN

## EL AUTO CONCEPTO

El autoconcepto es la opinión o impresión que una persona tiene de sí misma; es su "identidad hipotetizada", la cual se desarrolla a lo largo de muchos años. El autoconcepto es el conjunto de percepciones cognitivas y actitudes que una persona tiene acerca de sí misma. Es multidimensional, y cada una de sus dimensiones explica roles diferentes. Una persona puede definirse como marido o esposa, como profesional, como líder comunitario, como pariente o amigo, y así sucesivamente. Estos aspectos diferentes del yo describen la personalidad total.



# CONCEPTUALIZACIÓN

## EL AUTO CONCEPTO

Ruth Strang (1957) identificó cuatro dimensiones básicas del yo:

**Primero:** Un autoconcepto general consiste en la percepción global que las personas tienen de sus capacidades, su estatus y los roles que desempeñan en el mundo externo.



# CONCEPTUALIZACIÓN

## EL AUTO CONCEPTO

Ruth Strang (1957) identificó cuatro dimensiones básicas del yo:



**Segundo:** Autoconceptos temporales o cambiantes, influenciados por las experiencias actuales. Por ejemplo, un comentario crítico de un maestro puede generar un sentimiento temporal de minusvalía.

## CONCEPTUALIZACIÓN

### EL AUTO CONCEPTO

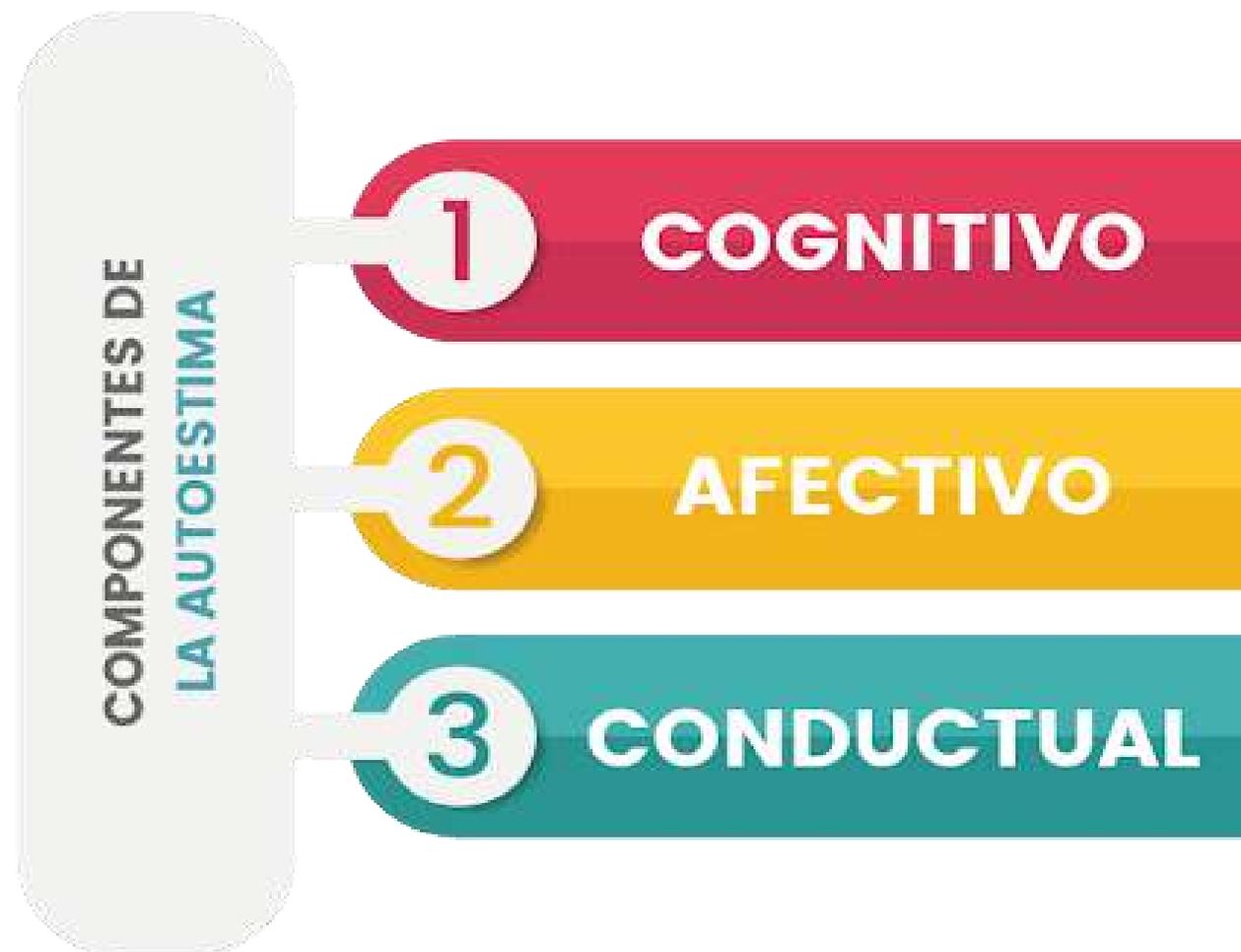
Ruth Strang (1957) identificó cuatro dimensiones básicas del yo:



**Cuarto:** A los adolescentes les gustaría alcanzar el "yo ideal" que han conceptualizado. Estas imágenes proyectadas pueden ser realistas o no; imaginar ser algo que nunca serán puede llevarlos a la frustración y al desencanto. En otras ocasiones, los adolescentes proyectan una imagen idealizada y luego se esfuerzan por convertirse en esa persona. Quienes disfrutan de una mejor salud emocional suelen ser aquellos cuyo "yo real" se aproxima al "yo ideal" proyectado y que, además, pueden aceptarse tal como son.

## CONCEPTUALIZACIÓN

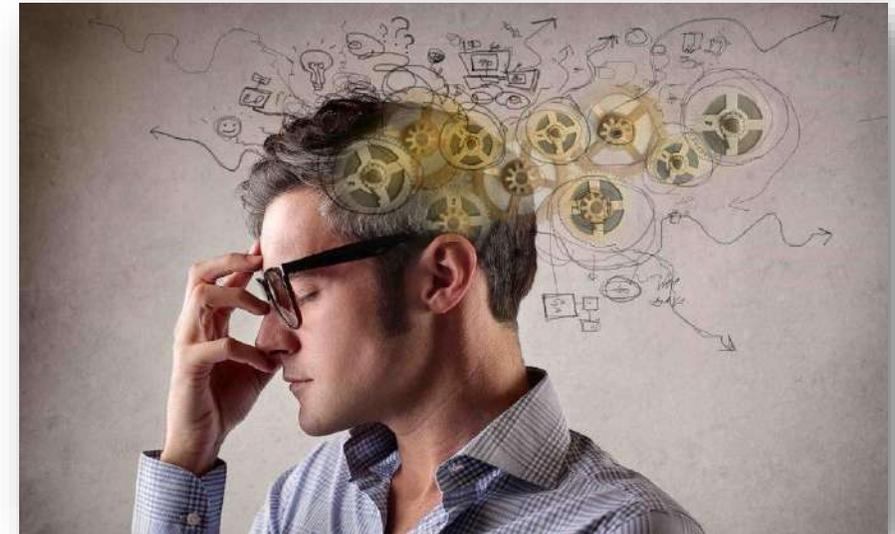
### NIVELES DEL AUTO CONCEPTO



## CONCEPTUALIZACIÓN

### NIVELES DE AUTO CONCEPTO

**Nivel cognitivo-intelectual:** Este nivel abarca las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información proveniente del exterior. Nuestro autoconcepto se basa en experiencias pasadas, así como en las creencias y el convencimiento que tenemos sobre nosotros mismos.



## CONCEPTUALIZACIÓN

### NIVELES DE AUTO CONCEPTO



**Nivel emocional - afectivo:** Este nivel representa un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento relacionado con lo agradable o desagradable que percibimos en nosotros mismos.

## CONCEPTUALIZACIÓN

### NIVELES DE AUTO CONCEPTO



**Nivel conductual:** Este nivel se refiere a la decisión de actuar y de llevar a la práctica un comportamiento coherente con nuestras intenciones y valores.

## CONCEPTUALIZACIÓN

### FACTORES QUE DETERMINAN EL AUTO CONCEPTO

**La actitud o motivación:** Es la tendencia a reaccionar frente a una situación después de evaluarla de manera positiva o negativa. Representa la causa que impulsa a actuar; por lo tanto, es importante plantearse los motivos detrás de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.



## CONCEPTUALIZACIÓN

### FACTORES QUE DETERMINAN EL AUTO CONCEPTO



**El esquema corporal:** Supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo, basada en las sensaciones y estímulos que recibimos. Esta imagen está estrechamente relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, los complejos y los sentimientos hacia nosotros mismos.

## CONCEPTUALIZACIÓN

### FACTORES QUE DETERMINAN EL AUTO CONCEPTO



**Las aptitudes:** Son las capacidades que posee una persona para realizar algo de manera adecuada (inteligencia, razonamiento, habilidades, entre otros).

## CONCEPTUALIZACIÓN

### FACTORES QUE DETERMINAN EL AUTO CONCEPTO

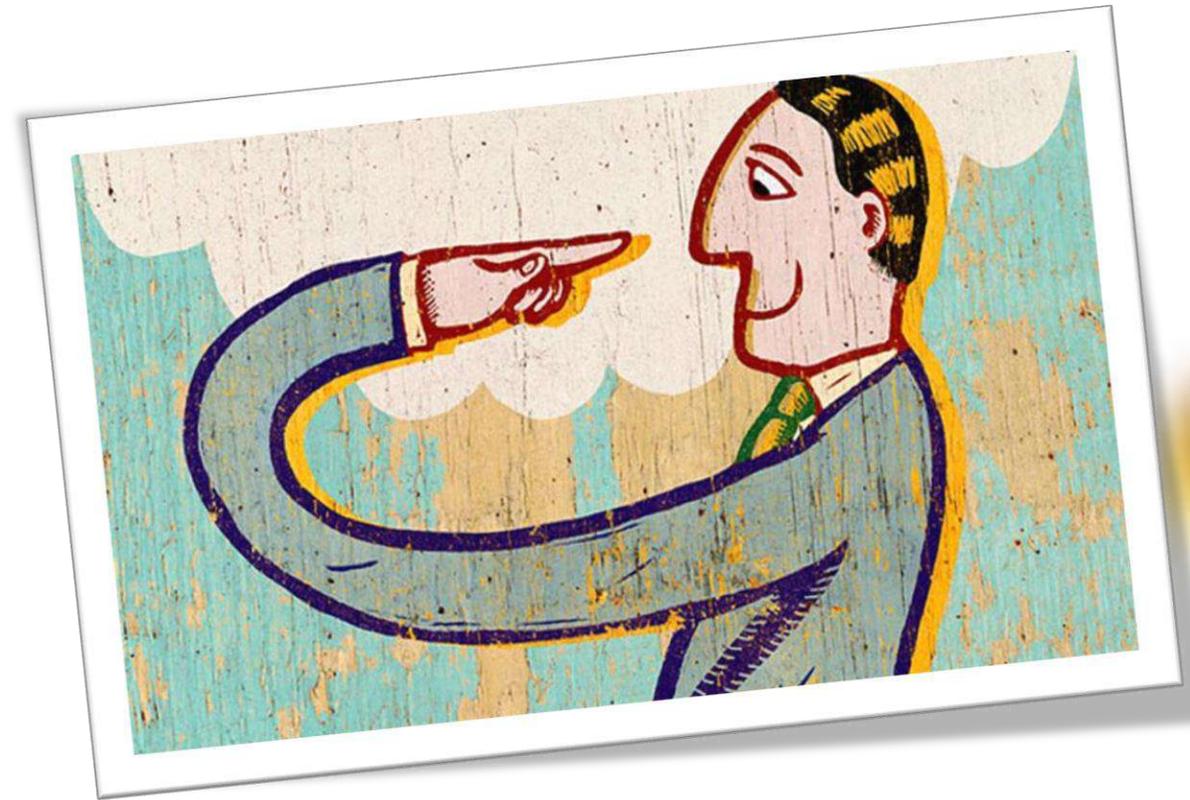
**Valoración externa:** Es la consideración o apreciación que las demás personas tienen sobre nosotros. Incluye los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, entre otros.



# CONCEPTUALIZACIÓN

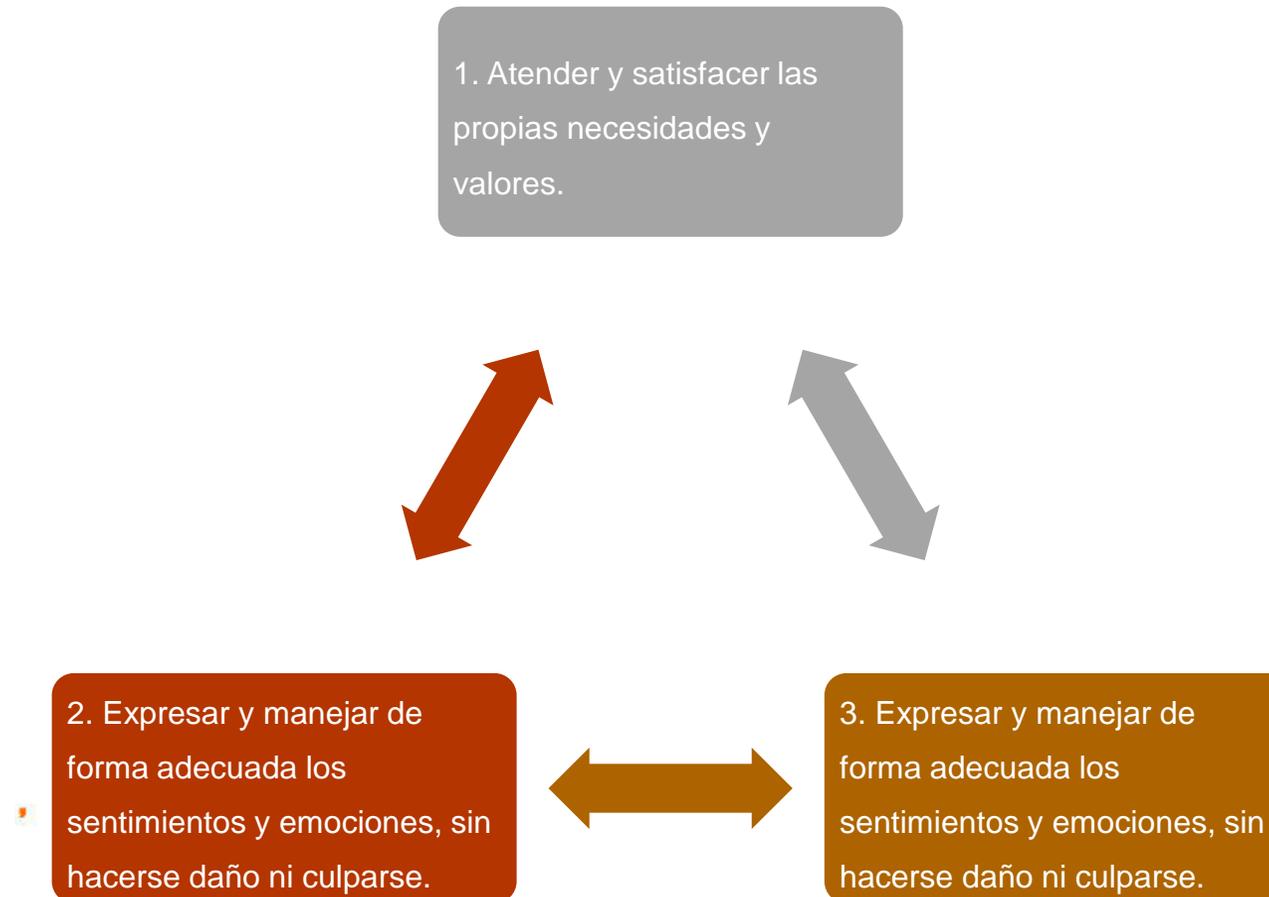
## EL AUTO RESPETO

Respetarse a uno mismo es un trabajo indispensable para vivir en armonía con uno mismo y con los demás. Constantemente nos quejamos de que otros nos faltan al respeto, sin darnos cuenta de que es más frecuente que nosotros mismos nos faltemos al respeto, a veces de manera inconsciente. Según Dov Peretz, la autoestima es un silencioso respeto por sí mismo.



## EL AUTO RESPETO

Según Mauro Rodríguez, el respeto a sí mismo se manifiesta a través de las siguientes formas:

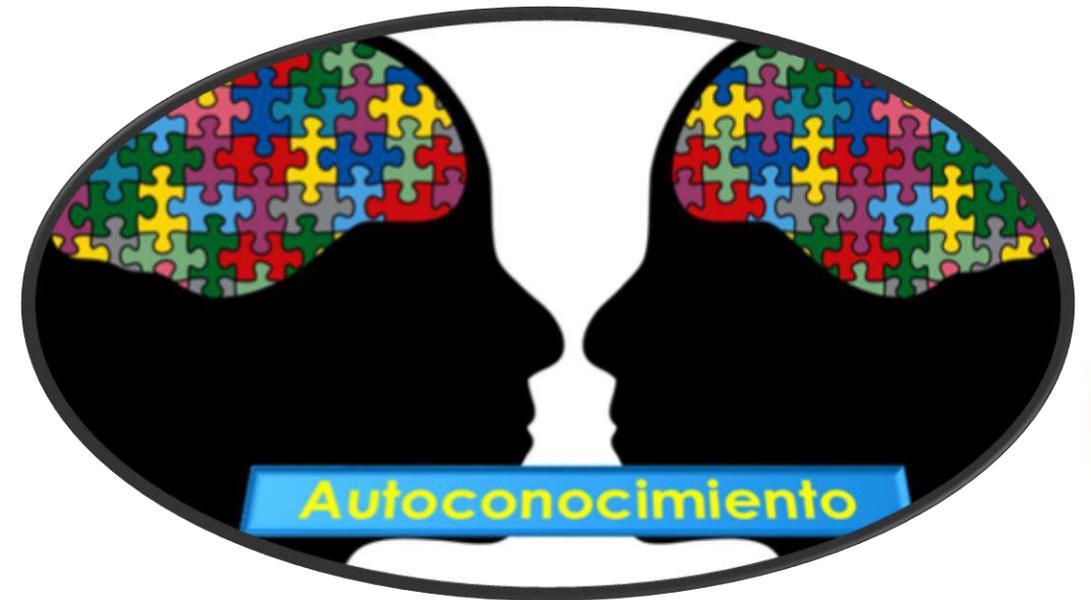


# CONCEPTUALIZACIÓN

## EL AUTO CONOCIMIENTO

Conócete a ti mismo es la máxima socrática que, desde hace siglos, expresa en cuatro palabras una tarea para toda la vida, quizás la más seria de todas. Sólo es posible querer aquello que se conoce; por lo tanto, si uno es un completo desconocido para sí mismo, resulta difícil poder amarse.

Se dice que al aprender a conocernos realmente comenzamos a vivir. Esto tiene sentido, ya que no podemos convivir con algo o alguien que desconocemos, incluyendo a nosotros mismos. Mucho menos podemos emplear nuestras capacidades, recursos o habilidades si no somos conscientes de su existencia.



# CONCEPTUALIZACIÓN

## EL AUTO CONOCIMIENTO



El conocimiento de uno mismo no solo impacta positivamente la autoestima, sino también las relaciones con los demás y la comprensión del mundo, e incluso del universo. Un físico contemporáneo afirmó: "Hemos reunido pruebas suficientes que indican que la clave para la comprensión del universo eres tú".

Alcanzar un nivel óptimo de autoconocimiento implica comprender que el conocimiento de los demás comienza por conocerse a uno mismo. Este proceso incluye identificar la individualidad de cada ser y reconocer la interdependencia entre "yo" y "los otros".

## ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

### LA RESILIENCIA

Es un concepto ampliamente difundido en los programas preventivos: la capacidad del ser humano para crecer y desarrollarse en medio de factores adversos, madurando como un adulto competente y sano, incluso frente a pronósticos desfavorables.

Esto implica que un joven puede provenir de una familia donde el padre, la madre o ambos sean alcohólicos y no se promuevan valores asociados a la salud integral. A pesar de ello, el joven puede interpretar esta situación como un ejemplo de lo que no desea para su vida y, en consecuencia, volverse resiliente dentro de un entorno adverso.



# CONCEPTUALIZACIÓN

## ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

### VALORES

- Los valores constituyen la estructura fundamental del pensamiento; a través de ellos, cada persona distingue entre lo que está bien y lo que está mal.
- Un sistema sólido de valores permite tomar decisiones basadas en hechos, en lugar de ceder ante presiones externas. El comportamiento coherente está guiado por los valores personales, lo que ayuda a evitar contradicciones.
- Además, los valores fortalecen el logro de metas específicas. Sin una directriz clara, la energía se dispersa, y tanto la intencionalidad como el alcance se debilitan. A mayor conciencia, existe una mayor congruencia entre lo que se piensa, se cree, se siente y se actúa.
- Este proceso exige el desarrollo del autoconocimiento y del control personal, pilares fundamentales para vivir en coherencia con los propios valores.



## ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

### VALORES

La educación en valores puede convertirse en un espacio de reflexión que contribuya a:

- Identificar y cuestionar los aspectos de la realidad cotidiana y las normas sociales vigentes.
- Construir formas de vida más equitativas, tanto en el ámbito interpersonal como en el colectivo.
- Elaborar, de forma autónoma y racional, principios generales de valor que permitan establecer juicios críticos sobre la realidad.
- Los valores generan un compromiso profundo del individuo consigo mismo, con su grupo de pertenencia y con la sociedad.
- La disciplina encargada del estudio de los valores se denomina axiología. Una vez apropiados por la sociedad, algunos valores logran perdurar gracias al consenso histórico.



## ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

### VALORES

La educación en valores puede convertirse en un espacio de reflexión que contribuya a:

- Identificar y cuestionar los aspectos de la realidad cotidiana y las normas sociales vigentes.
- Construir formas de vida más equitativas, tanto en los ámbitos interpersonales como en los colectivos.
- Elaborar, de manera autónoma y racional, principios generales de valor que permitan establecer juicios críticos sobre la realidad, en comunicación consigo mismo.
- Los valores generan un compromiso profundo del individuo consigo mismo, con su grupo de pertenencia y con la sociedad.



## ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

### TIEMPO LIBRE

- El tiempo libre surge en la medida en que el individuo es capaz de diferenciar lo propio de lo ajeno y lo que realmente desea de lo que los demás esperan de él.
- Rescatar el tiempo libre significa no permitir que el aburrimiento o la sensación de “no tener nada que hacer” limiten nuestras posibilidades.
- Tanto el trabajo como el tiempo libre son derechos y necesidades fundamentales. Todas las personas deberían contar con ambos para satisfacer sus necesidades personales y familiares, así como para perfeccionarse como seres humanos, en una manifestación plena de su libertad.



## ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

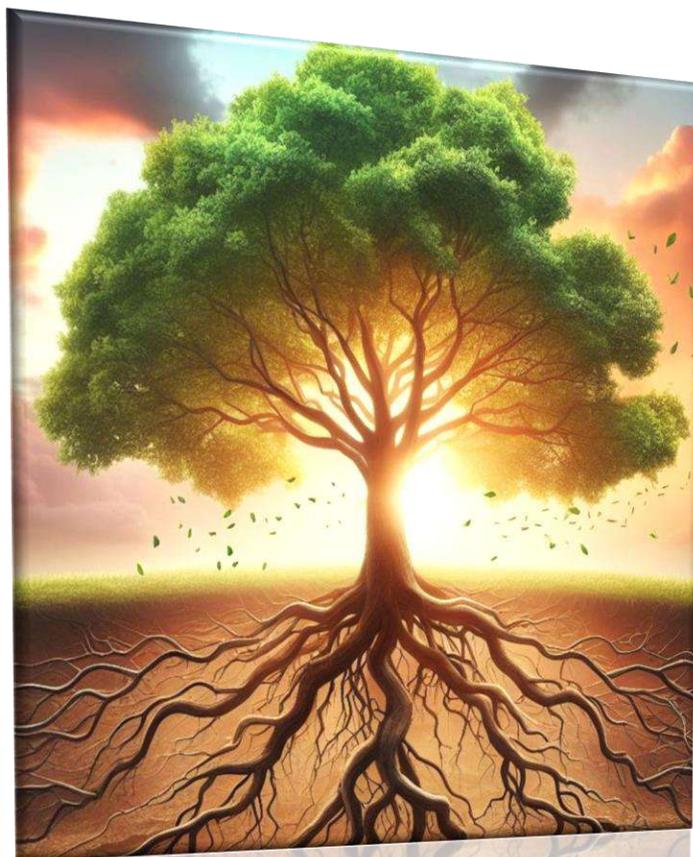
### TIEMPO LIBRE

- Desafortunadamente, no es común dedicar algunos momentos del día a estar con nosotros mismos y disfrutar de esa intimidad.
- En pocas ocasiones tenemos la oportunidad de dialogar con nuestros propios deseos, libres de la presión de los deseos de los demás. Hemos sido arrastrados a pensar y actuar en función de "otros", dejando de lado nuestra conexión interna.
- El tiempo libre, por su parte, es una fuente inagotable de información y experiencias. Representa una potencialidad pura, lista para ser aprovechada en una innumerable variedad de posibilidades.



## ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

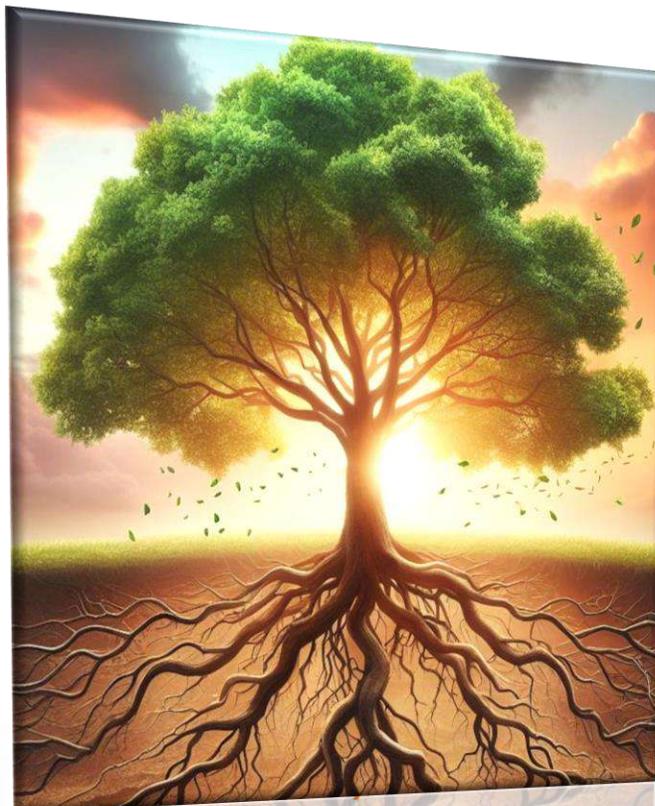
### PROYECTO DE VIDA



- La realidad es como cada individuo la percibe; puede ser ordenada o caótica. Los adultos estamos acostumbrados a planificar proyectos laborales, mientras que los niños y adolescentes se enfocan en proyectos escolares. Sin embargo, rara vez se nos enseña la importancia de desarrollar un proyecto de vida personal.
- Hablar de crear un proyecto de vida puede parecer complicado, ya que muchas personas creen que su futuro está predeterminado por factores como su familia, lugar de origen, nivel socioeconómico, carencias afectivas o incluso la suerte. Esta percepción limita su capacidad para planificar y construir un camino propio hacia el futuro.

## ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

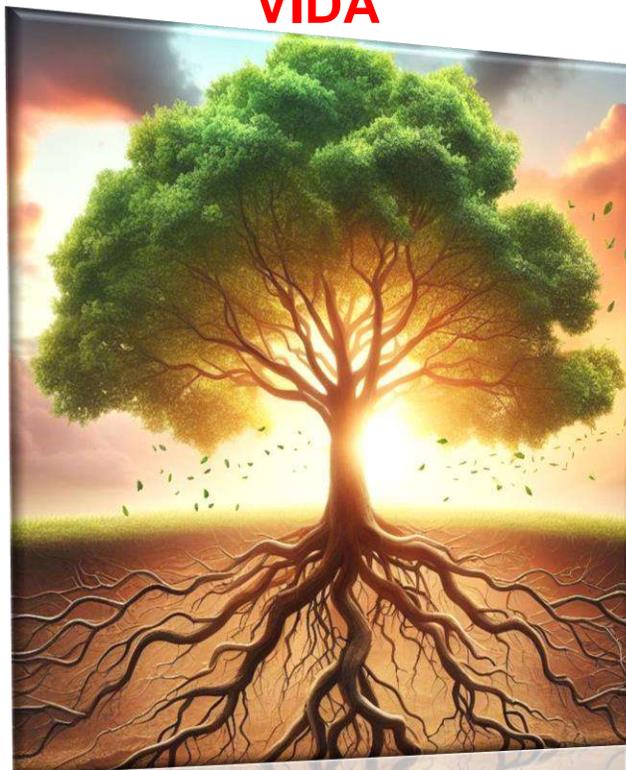
### PROYECTO DE VIDA



- Adoptar un proyecto de vida como modelo de prevención permite abordar temas tanto del ámbito personal como social, como, por ejemplo, el abuso en el consumo de bebidas alcohólicas.
- Un proyecto de vida ayuda a responder preguntas fundamentales como quién soy, cómo soy y cuáles son mis metas a corto, mediano y largo plazo en las diferentes áreas de la vida.
- El estudio de este tema es relevante, ya que actúa como un factor de protección frente al abuso de bebidas alcohólicas.
- El ser humano, en cualquier etapa de su vida, necesita construir las posibilidades de su futuro, encauzar sus esfuerzos y definir a dónde quiere llegar. Esto se logra mediante un conjunto de requerimientos internos y externos que le permitan evaluar la importancia de ser, hacer y tener.

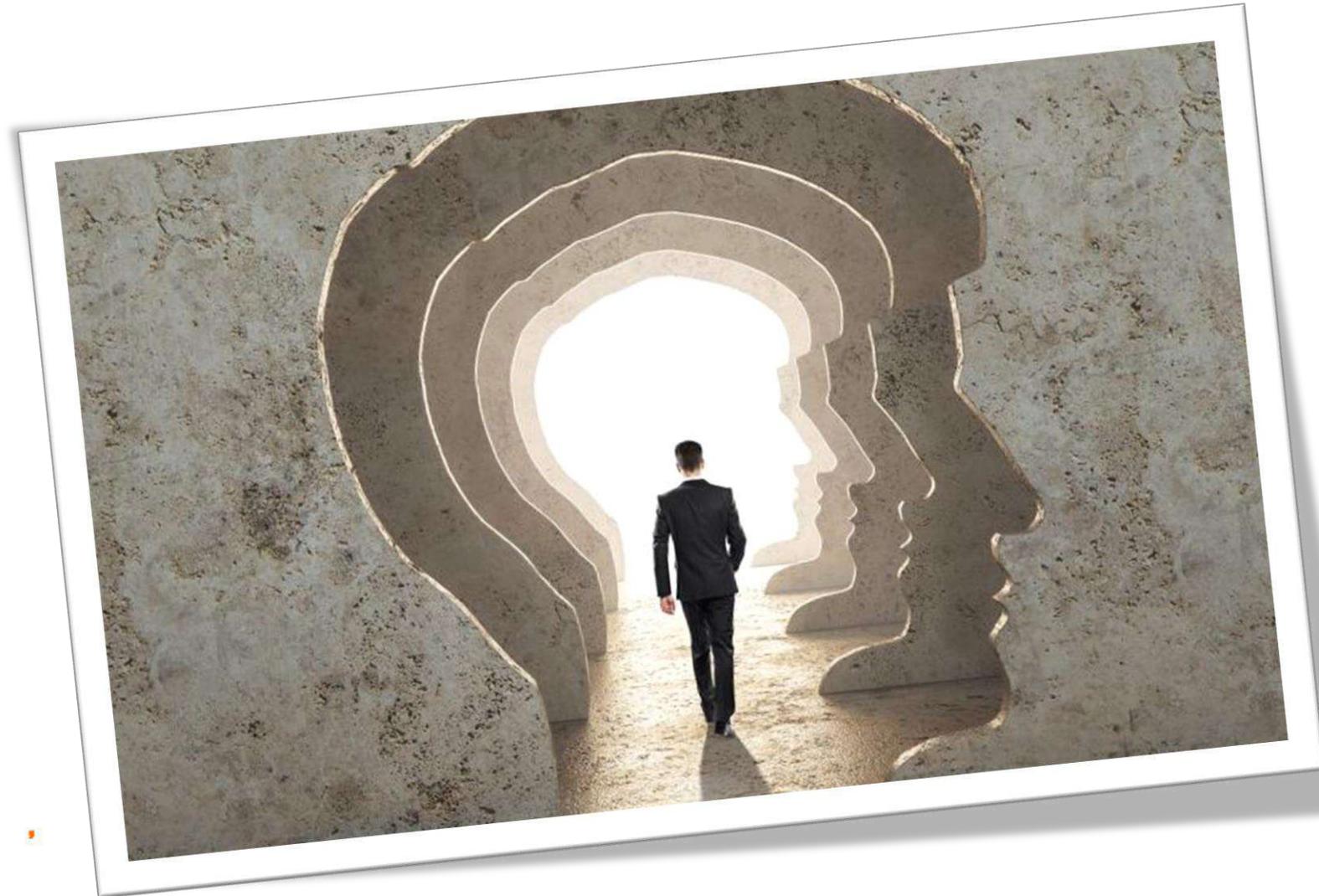
## ELEMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

### PROYECTO DE VIDA



- El proyecto de vida es el conjunto de posibilidades que abren nuevos caminos, alternativas y situaciones, con el fin de fomentar el crecimiento integral.
- Un proyecto de vida no es independiente de lo que ocurre en el entorno, ni excluye a las personas con las que se interactúa.
- La función principal del proyecto de vida es organizar de manera gradual tanto el mundo interior del individuo como su mundo exterior.
- Cuando no se tiene un proyecto de vida, suele haber amargura y tristeza, ya que la mayor parte del tiempo se vive lamentando los sucesos del pasado y temiendo lo incierto del futuro.

# ACTIVIDAD 1 - CONOCIMIENTO Y AUTO RECONOCIMIENTO



## CONOCIMIENTO Y AUTO RECONOCIMIENTO

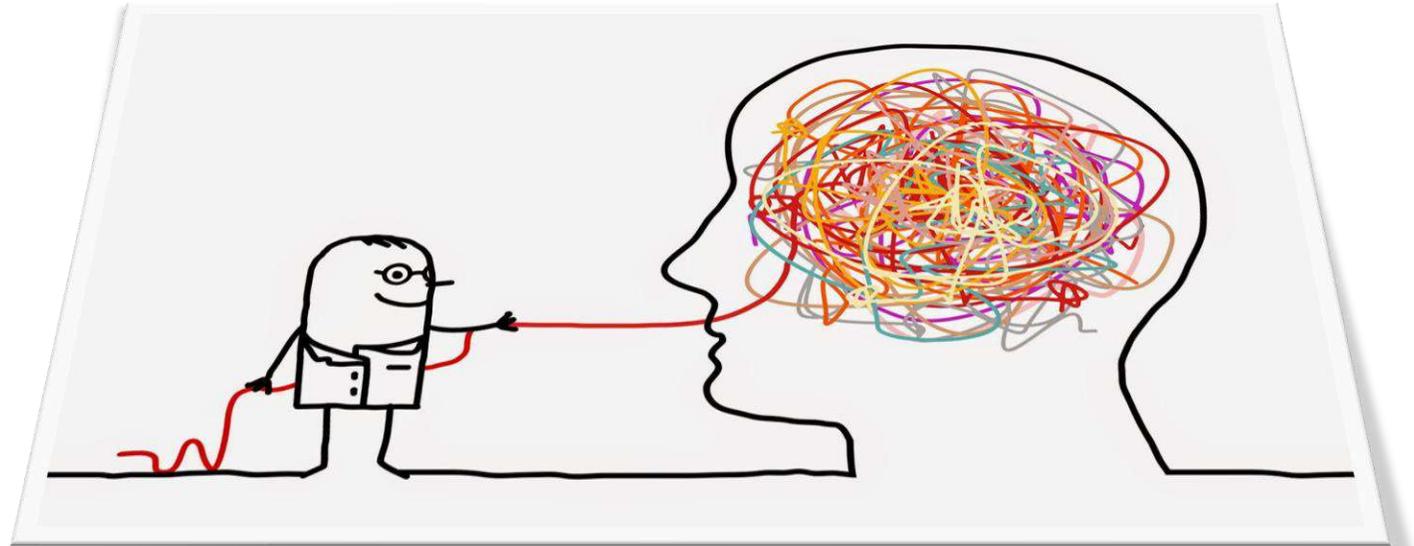
Se pedirá a los participantes que escriban (en rectángulos de papel) las características que definen lo positivo o negativo, lo bueno o lo malo en su ser. Por ejemplo: responsable, irritable, deshonesto, colaborador, etc. Deberán escribir todos los aspectos y características que forman parte de sí mismos, independientemente de su naturaleza o valoración.

Una vez completada esta primera parte, los participantes utilizarán cinta de papel para pegar los rectángulos sobre su cuerpo, en las partes más visibles. Luego, se pondrán de pie (en una ejecución presencial) y caminarán por el espacio, exhibiendo lo que han escrito.

Durante la dinámica, cada participante elegirá a una persona para formar una pareja. Una vez ubicados frente a frente, cada uno dirá: "Te reconozco por ser...", refiriéndose a lo que la otra persona tiene pegado en su cuerpo. Después, se realizará un intercambio de roles.

En el caso de la ejecución virtual, cada participante dirá: "Me reconozco por ser...", mencionando lo que ha escrito alrededor de su figura. Posteriormente, cada uno enviará un mensaje a una persona elegida, diciendo: "Te reconozco por...", mencionando uno o dos aspectos positivos previamente mencionados por cada uno.

## **MODIFICACIÓN DE ESQUEMAS Y PATRONES CONDUCTUALES**



### **ACTIVIDAD 2 - ESTABLECER LÍMITES**

# MODIFICACIÓN DE ESQUEMAS Y PATRONES CONDUCTUALES

## EJERCICIO - ESTABLECER LÍMITES

El objetivo de este ejercicio es establecer los límites de acuerdo con cada patrón de conducta arraigado en la personalidad de cada individuo, promoviendo un compromiso personal.

Para el desarrollo de la actividad, cada persona podrá definir acciones orientadas a la modificación de conductas, así como las estrategias que implementará para lograrlo, formando un pacto o compromiso personal e individual.

Se puede hacer uso de la siguiente tabla:



# MODIFICACIÓN DE ESQUEMAS Y PATRONES CONDUCTUALES

+POSITIVAMENTE MÁS+

## EJERCICIO - ESTABLECER LÍMITES

ESTABLECIENDO LÍMITES	
CONDUCTAS A MODIFICAR	MODIFICACIÓN / COMPROMISO

## **ACTIVIDAD 3 - LIBERATE DE LAS CARGAS**



### LIBERATE DE LAS CARGAS

#### MOMENTO 1: TOMANDO ACCIÓN, CAMINO A LA LINERACIÓN

**Tomando acción, camino a la liberación:** Cada participante debe dibujar una espiral (espiral de vida). El extremo interno de la espiral simboliza el nacimiento, y el extremo externo representa la actualidad. A lo largo de la espiral, deberán ubicar los momentos más difíciles de su vida y el mandato o patrón de conducta que estuvo presente en cada uno de esos momentos. Por ejemplo: en el caso de una separación, se debe establecer una asociación con la emoción relacionada. ¿Cómo influyó esa separación en tu vida? El objetivo es identificar esos momentos o situaciones que han actuado como piedras en el camino. Pueden dibujar o ubicar esferas de papel en los lugares correspondientes.

# ACTIVIDAD 3 - LIBERATE DE LAS CARGAS



**MOMENTO 1**

## **ACTIVIDAD 3 - LIBERATE DE LAS CARGAS**

### **MOMENTO 2 - LIBERAR**

Con la mirada dirigida hacia la espiral, los participantes elegirán las "piedras" que deciden apartar de su vida. Estas piedras representan eventos o momentos con naturaleza traumática o con carga emocional y afectiva. Los participantes reflexionarán sobre los aspectos o conductas que desean transformar.

Asimismo, identificarán a quién desean devolver cada evento, es decir, a qué persona (papá, mamá, abuelo, pareja, hermano, tío, docente, victimario, entre otros) se lo atribuyen. También pueden reflexionar sobre las personas a las que desean perdonar por el daño que les han causado.

## **ACTIVIDAD 3 - LIBERATE DE LAS CARGAS**



**MOMENTO 2 - LIBERAR**

## ACTIVIDAD 3 - LIBERATE DE LAS CARGAS MOMENTO 2 - RECONCILIACIÓN

Posteriormente, se formará un círculo y cada persona elegirá a un compañero o compañera que simbolizará a la persona a quien desea devolver la carga que ha llevado.



## ACTIVIDAD 3 -

### LIBERATE DE LAS CARGAS

#### MOMENTO 2 - RECONCILIACIÓN

Al elegir a una persona del grupo, se ubican frente a ella y le dicen, por ejemplo (de acuerdo con quien esté representando): “Papá, hoy quiero devolverte este mandato, porque no me ha permitido ser feliz”.



## ACTIVIDAD 3 -

### LIBERATE DE LAS CARGAS

#### MOMENTO 2 - RECONCILIACIÓN



Posteriormente, elegirán a otra persona del grupo que simbolizará a la persona a quien desean pedir perdón, por ejemplo, a alguien a quien hayan dañado u ofendido.

## **ACTIVIDAD 3 -**

### **LIBERATE DE LAS CARGAS**

#### **MOMENTO 2 - RECONCILIACIÓN**

## **¡RECOMENDACIÓN!**

En caso de que la ejecución sea virtual, se omite el círculo, y cada participante socializa a quién le quiere entregar la carga y a qué persona le gustaría pedir perdón, ya sea como una manifestación real o simbólica. Además, deberán escribirlo en el cuadernillo de trabajo.

## CIERRE DEL MICROCIclo III





Gracias

