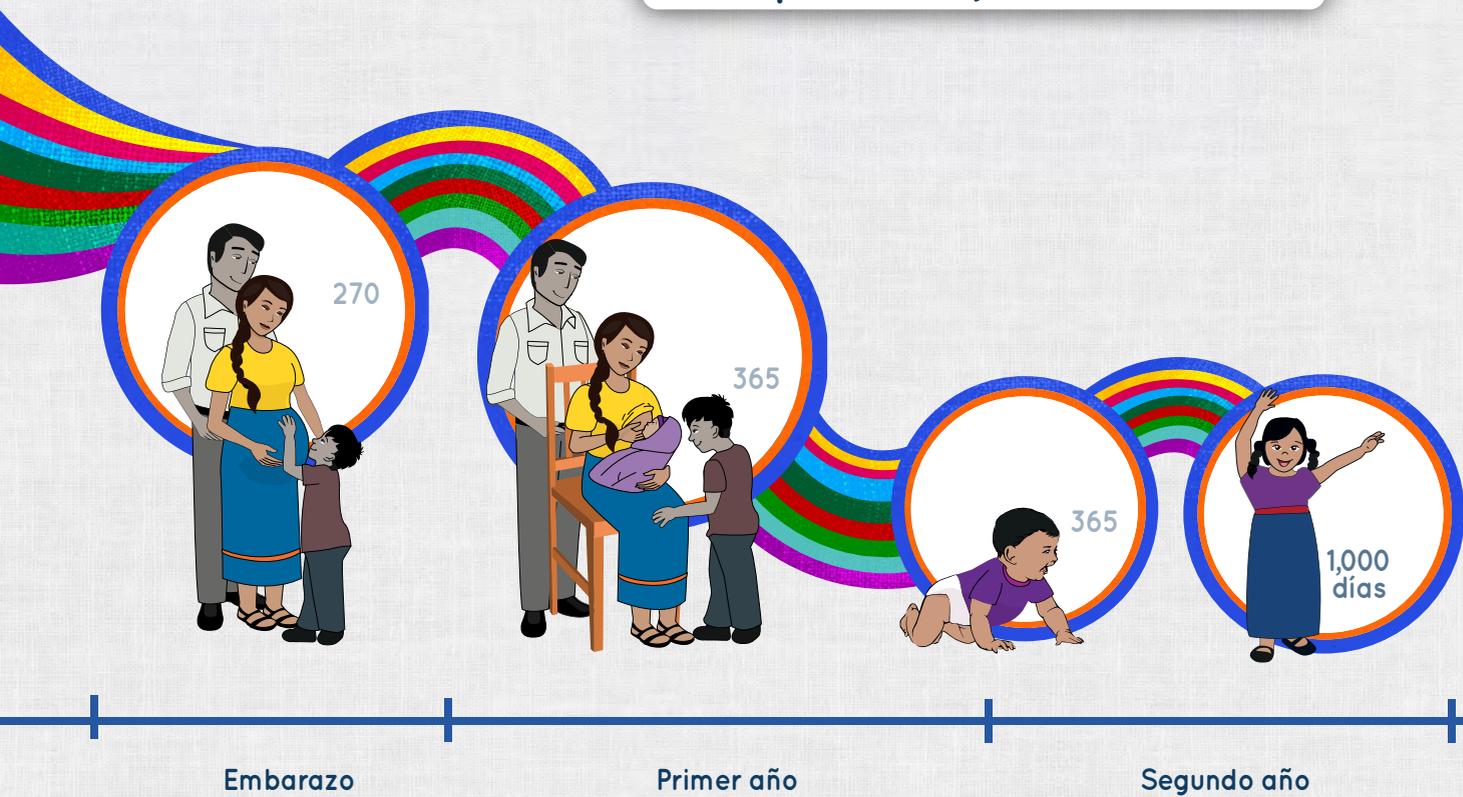


Diplomado Nutrición Materno-Infantil

En los primeros 1,000 días de vida



GUÍA PARA EL FACILITADOR

Autoestima

Unidad Autoestima Guía para el facilitador

Diplomado

Nutrición materno-infantil en los
primeros 1,000 días de vida



Guatemala, julio 2014



El presente material educativo es posible gracias al aporte del pueblo de los Estados Unidos de América a través del apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) y USAID/Guatemala bajo los términos del Acuerdo Cooperativo No. AID-OAA-A-12-00005 (de la Oficina de Salud, Enfermedades Infecciosas y Nutrición, Oficina para la Salud Global para USAID), a través del Proyecto Food and Nutrition Technical Assistance III Project (FANTA), manejado por FHI 360, así como el acuerdo cooperativo AID-520-A-12-00005 con University Research Co. LLC (URC).

El contenido es responsabilidad de FHI 360 y de University Research Co. LLC (URC) y no necesariamente refleja el punto de vista de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos de América.

El presente material educativo ha sido elaborado por el equipo de la Unidad Técnica de Formación y Desarrollo de Recursos Humanos en SAN del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá –INCAP–, el equipo del Food and Nutrition Technical Assistance III Project (FANTA) y el equipo del Proyecto Nutri-Salud.

INCAP

Norma Alfaro
Ana Isabel Rosal
Gustavo Arroyo
Ana Irene Corado
Marianela Trujillo
Karla Toca
Violeta Romero
Andrea Sandoval
Carina Ramírez
Estefani Hernández
Regina Barillas

FANTA

Maggie Fischer
Luisa Samayoa
Kali Erickson
Mónica Woldt
Gilles Bergeron

Nutri-Salud/URC

Claudia Nieves
Elena Hurtado
Karin Estrada
Marcia Griffiths

Participantes en el proceso de consulta del material:

Departamento de Capacitación del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –DECAP–:

Marina Méndez
Gerardo Álvarez

Áreas de Salud de Quezaltenango, Totonicapán y San Juan Ostuncalco:

Paulina Navarro
Walter Sajquim
Blanca Velásquez
Elena Gómez
Mayra Elizabeth Chan Ramos

Sandy Mercedes Castillo
Adán López y López
Sara María Hernández González
Juana Cabrera Méndez
Maylin Violeta López
María Azucena Méndez García
María Petrona Pacheco Sopón
Ludwing Cano Menchú
Josefina Nohemi Tizol Ordoñez
Lucía Analy Natareno Velásquez
Cesia Velásquez
Clinton Monterroso Escobar
Miryam Decenio Méndez Gómez
Wendy Abigail Pacheco

Programa Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional –PROSAN–:

Cindy Morales
Carolina Armas

CONSULTORES

Geraldine Grajeda
Verónica Molina

Índice

Introducción.....	07
Objetivos	08
A. Orientaciones generales para el facilitador	09
B. Estructura de esta unidad.....	12
C. Orientaciones generales para facilitar las sesiones.....	13
1. Sesión Temática	13
2. Sesión de Seguimiento.....	15
D. Desarrollo de las sesiones.....	17
Lección 1: La autoestima	18
Lección 2: El autoconcepto	26
Lección 3: El autoconocimiento	32
Lección 4: La autoevaluación.....	39
E. Anexos	46
Anexo 1: Carta de compromiso.....	46
Anexo 2: “Sugerencias metodológicas”	47
Anexo 3: “Recomendaciones prácticas para el manejo del grupo”	50
F. Bibliografía	53

Introducción

La Unidad de Autoestima se estudiará como parte del Diplomado “Nutrición materno infantil en los primeros 1,000 días de vida”. Esta unidad se estudia en forma presencial a lo largo de todo el Diplomado y sus actividades serán guiadas por usted, como facilitador, tomando en cuenta los lineamientos de esta Guía.

Su papel como facilitador es muy importante, ya que orientará y acompañará a los participantes en el desarrollo de las actividades de la Unidad, y propiciará un ambiente de respeto y confianza durante la sesión, con el fin de que el aprendizaje sea más enriquecedor.

Para facilitar la presente Unidad, usted contará con la Unidad Didáctica del participante y con la presente Guía para el Facilitador, además de otros recursos que se mencionarán posteriormente.

Esta Guía del Facilitador incluye los procedimientos que usted como facilitador debe seguir durante las ocho sesiones presenciales para guiar el estudio de los contenidos de cada lección, las actividades, los espacios de reflexión y de intercambio de experiencias y las orientaciones para realizar la práctica de hábitos, actitudes u otras tareas que debe realizar el participante. También proporciona sugerencias de aprendizaje y recomendaciones para el manejo de grupos, que puede aplicar durante las sesiones presenciales.

La Unidad Didáctica incluye conceptos básicos de temas seleccionados, las actividades, las lecturas y reflexiones sobre lo aprendido, y espacios para que el participante anote sus pensamientos y emociones al hacer las tareas en casa.

A continuación, se presentan los lineamientos que debe seguir para el desarrollo de las ocho sesiones presenciales que corresponden a esta unidad.

Objetivos

Los objetivos de la Guía del Facilitador son los siguientes:



- Proporcionar los lineamientos que debe seguir para orientar al participante para que logre los objetivos de la “Unidad didáctica” sobre Autoestima.
- Proporcionar sugerencias de aprendizaje para el desarrollo y seguimiento de las actividades.
- Proporcionar técnicas para promover en los participantes el interés para adoptar hábitos y actitudes que fortalezcan su autoestima.

A. Orientaciones generales para el facilitador

Es necesario que usted, como facilitador, esté motivado para el desarrollo de esta unidad, ya que la motivación y una actitud positiva son dos factores clave para mejorar la autoestima de los participantes y, a su vez, la calidad de la atención que brindan en el servicio de salud.

Si los participantes aplican estos conceptos en su vida cotidiana, se espera que se refleje en la calidad de atención que se brinda a los usuarios del servicio de salud.



Previo a las sesiones, estudie los contenidos que se encuentran en la Unidad Didáctica y las sugerencias metodológicas de esta Guía. Prepare los recursos que necesitará para el desarrollo de cada sesión.

¿Qué se espera de usted?

Sus funciones principales como facilitador son las siguientes:

- Mantener una actitud positiva y motivar a su grupo para que participe durante las sesiones en un ambiente de confianza y respeto, de acuerdo a lo establecido en la carta de compromiso (Anexo 1).
- Orientar a los participantes y brindarles los lineamientos para el desarrollo de las ocho sesiones presenciales.
- Acompañar a los participantes en el desarrollo de las actividades y ejercicios correspondientes a cada tema.
- Favorecer la participación activa y la construcción del aprendizaje.
- Promover la reflexión de los participantes durante el desarrollo de las actividades y ejercicios.

- Escuchar atentamente las dudas que surjan durante las sesiones y orientar a resolverlas.
- Respetar cuando algún participante se queda callado y prefiere no compartir su opinión.
- Reconocer aquellos casos que necesitan ser referidos con otro profesional de salud.

¿Con qué recursos cuenta?

- **Unidad Didáctica:** Es el material que incluye los conceptos básicos de los temas, las actividades, las lecturas y reflexiones sobre lo aprendido y espacios para que el participante anote sus pensamientos y emociones al hacer las tareas en casa.
- **Guía del Facilitador de Autoestima:** Este es el instrumento principal del facilitador y contiene las indicaciones para desarrollar cada una de las lecciones, así como las metodologías sugeridas, y las recomendaciones para conducir a su grupo y manejar las reacciones emocionales de los participantes (Anexos 2 y 3). En esta Guía se presenta el plan detallado para cada sesión, el cual le ayudará a organizarse previamente y a monitorear el cumplimiento de todas actividades durante cada sesión.
- **Materiales:** Para el desarrollo de cada sesión necesitará de los siguientes materiales:
 - ✓ Unidad Didáctica
 - ✓ Pizarra o papelógrafo
 - ✓ Papel para papelógrafo
 - ✓ Hojas de papel
 - ✓ Lápices
 - ✓ Lapiceros
 - ✓ Marcadores
 - ✓ Crayones



- **Materiales relacionados que estén disponibles en el servicio de salud:** Puede utilizar material impreso o audiovisual que esté disponible en el servicio de salud donde labora, si éste está relacionado con el contenido temático de las lecciones.

¿Cómo lo va a hacer?

Para cumplir con sus funciones como facilitador es necesario que se prepare antes de la sesión presencial, leyendo y estudiando la lección y organizando los recursos. Recuerde que es muy importante que cuando se desarrolle la sesión tenga a la mano la Guía del Facilitador de Autoestima, la Unidad Didáctica y los recursos que se requieren para el desarrollo adecuado de las sesiones.

Asegúrese de revisar lo siguiente antes de cada sesión:

- La lección correspondiente.
- Anexo 2: Sugerencias metodológicas.
- Anexo 3: Recomendaciones prácticas para el manejo del grupo.

¿Qué cambios se espera en el participante?

Se espera que al final de esta unidad, el participante reconozca sus cualidades, identifique sus fortalezas, enriquezca su identidad, y se reconozca como un ser único y valioso.

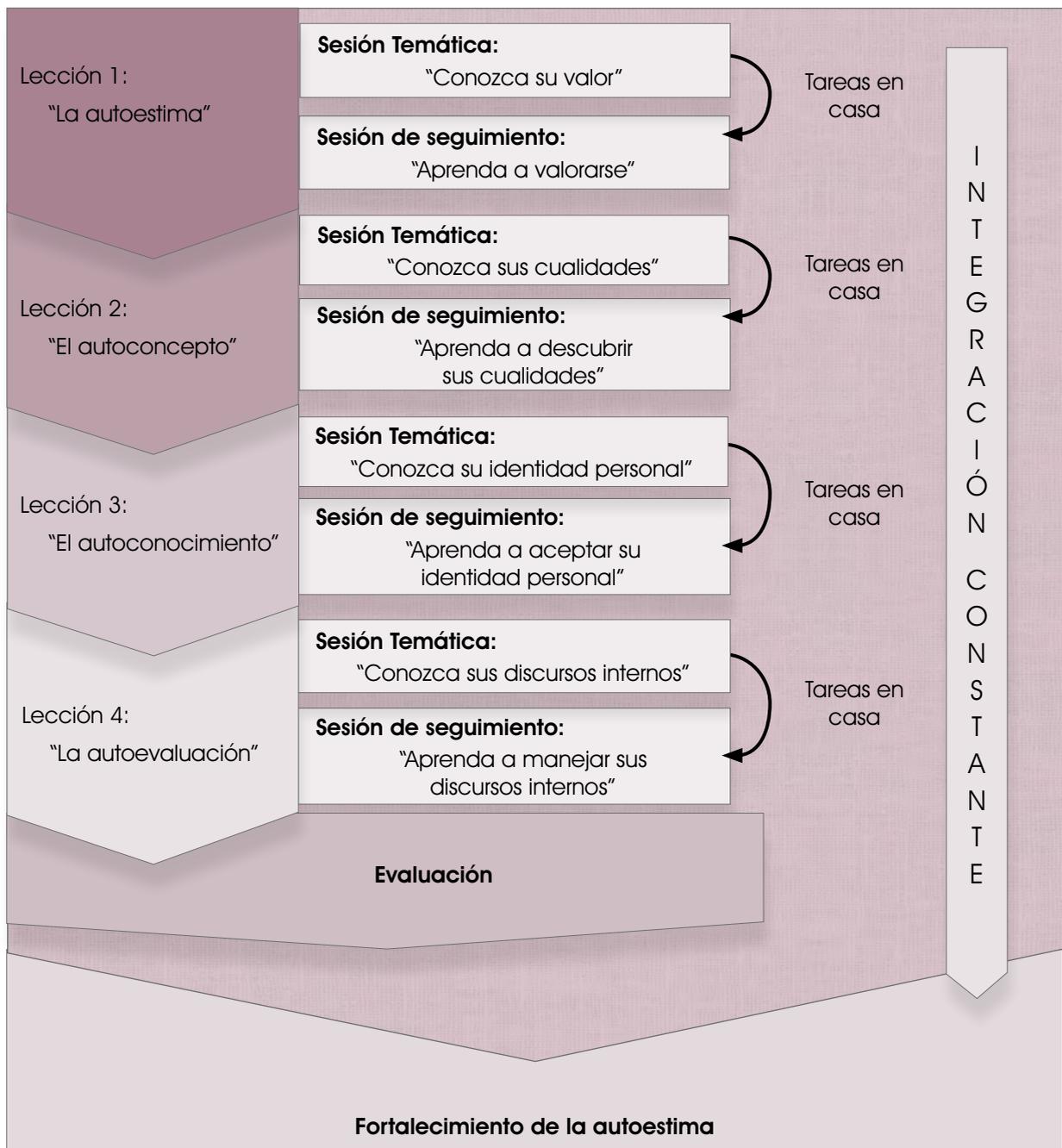
Esto con el objetivo de que aplique todos estos conocimientos en su entorno personal, social y laboral; y los ponga al servicio de quienes atienden en el servicio de salud.

Carta de compromiso

Antes de iniciar la unidad se recomienda que lea con los participantes la “Carta de compromiso” (Ver Anexo 1), que incluye los acuerdos de trabajo para favorecer un ambiente de confianza y respeto con los compañeros. Al finalizar, cada participante debe entregar firmada su Carta de Compromiso.

B. Estructura de esta unidad

A continuación se presenta la ruta de aprendizaje de la Unidad de Autoestima que muestra las lecciones, las sesiones y actividades para cada lección.



C. Orientaciones generales para facilitar las sesiones

Esta unidad se desarrollará durante las ocho sesiones presenciales que dura el Diplomado. El tiempo asignado para desarrollar las actividades de la Unidad de Autoestima es de dos horas por sesión presencial.

Es muy importante que antes de cada sesión usted lea y estudie el contenido, ya que esto le permitirá orientar mejor a los participantes y resolver las dudas que se presenten en la lección.

Como se describe en la Unidad Didáctica, cada lección se estudia en dos sesiones, las cuales se describen a continuación:

1. Sesión Temática

Tiene como propósito:

- Fortalecer los conceptos básicos de la lección a estudiar.
- Realizar una actividad práctica para que el participante tome conciencia de los aspectos relacionados con su autoestima.
- Promover la reflexión sobre las experiencias de los participantes al realizar las actividades prácticas.
- Explicar las tareas que debe realizar en casa para reforzar hábitos y actitudes que fortalezcan su autoestima.



Estructura general

A continuación se presenta la estructura de cada Sesión Temática y una descripción de las principales actividades que usted como facilitador debe realizar.

1	Explicar el propósito de la sesión: En este espacio de trabajo, haga mención del objetivo de la lección. Aproveche este tiempo para explorar los conceptos que los asistentes tienen del tema de Autoestima.
2	Presentar los conceptos básicos: Exponga los conceptos temáticos que se encuentran en la Unidad Didáctica. En el Anexo 3 se presentan sugerencias metodológicas para que realice esta actividad.
3	Orientar las actividades: Enumere y haga una breve descripción de la actividad y reflexión sobre la lección. <ul style="list-style-type: none">• Actividad: Acompañe a los participantes paso a paso en la realización de la actividad correspondiente a la lección desarrollada.• Reflexión: Acompañe a los participantes en la resolución de preguntas de reflexión correspondientes a la actividad desarrollada.
4	Explicar las tareas: Explique a los participantes cómo deben realizar esta actividad, la cual es una tarea para resolver en casa y explicar que la misma se comentará en la próxima sesión presencial.
5	Presentar la lectura de apoyo: Motive a los participantes a que lean en su casa la lectura de apoyo correspondiente a la lección desarrollada.
6	Dar avisos para la siguiente sesión de Seguimiento y despedida: Utilice la Guía para el Facilitador para realizar esta etapa.

2. Sesión de Seguimiento

Tiene como propósito:

- Generar un espacio de intercambio de experiencias y vivencias por parte de los participantes sobre cómo aplicarían lo aprendido con los usuarios de los servicios de salud.
- Promover la reflexión sobre mensajes clave y la lectura de la lección.
- Comentar con los participantes sobre las tareas solicitadas en las Sesiones Temáticas.
- Promover la adopción de hábitos que fortalezcan la autoestima de los participantes.



Estructura general

A continuación se presenta la estructura de cada Sesión de Seguimiento y una descripción de las principales atribuciones que tiene como facilitador.

1	Explicar el propósito de la sesión. En este espacio de trabajo, nuevamente haga mención del objetivo de la lección. Aproveche este tiempo para repasar los conceptos que los asistentes tienen del tema de Autoestima.
2	Realizar la actividad aplicando lo aprendido: Explique a los participantes las instrucciones para realizar esta actividad, que tiene como objetivo reforzar los conocimientos adquiridos en la sesión anterior. Motíuelos a participar.
3	Reflexionar sobre los mensajes clave: Guíe la lectura de las recomendaciones que los participantes deben tomar en cuenta para reforzar los conocimientos adquiridos de la autoestima.

Continúa...

- | | |
|---|---|
| 4 | Realizar la actividad de cierre: Explique a los participantes la importancia de realizar la tarea descrita en la Sesión Temática anterior, con el fin de lograr que los conocimientos adquiridos se conviertan en hábitos. |
| 5 | Dar avisos para la siguiente Sesión Temática y despedida: Utilice la Guía para el facilitador para realizar esta etapa. |



Al finalizar las ocho sesiones, los participantes deben realizar una evaluación final, la cual les será entregada en la última sesión.

D. Desarrollo de las sesiones

Como se ha mencionado anteriormente, es necesario que antes de cada sesión estudie el contenido para que tenga listo el material que necesitará durante la sesión y para que pueda orientar a los participantes en el desarrollo de las actividades y en la resolución de dudas.

Para el desarrollo de las sesiones debe tener a mano la presente Guía y la Unidad Didáctica, ya que la información que se presenta en ambos recursos es valiosa e importante para orientar a los participantes en el desarrollo del contenido.

A continuación, se le presenta la estructura del plan de las sesiones, en donde se incluye: la metodología sugerida para el desarrollo del contenido de las actividades a desarrollar y sus objetivos; asimismo también se le presenta la duración recomendada para cada actividad con el fin de aprovechar al máximo el tiempo destinado para esta unidad.

Lección 1: La autoestima

Objetivo de la lección:

Al finalizar esta lección, el participante estará en capacidad de evaluar su nivel de autoestima e identificar los aspectos que pueden cambiar para mejorar la misma.

Sesión Temática: Conozca su valor

Durante esta sesión el participante aprenderá sobre los conceptos básicos de la autoestima, y desarrollará una actividad que le ayudará a poner en práctica y reflexionar sobre el tema.

Para desarrollar la sesión tome en cuenta la estructura propuesta en la sección **orientaciones generales para facilitar las sesiones “Sesión Temática”**:

1. Explicar el propósito de la sesión (tiempo sugerido: **10 minutos**).
2. Presentar los conceptos básicos de las páginas 13 y 14 de la Unidad Didáctica (tiempo sugerido: **20 minutos**).
3. Orientar las actividades (tiempo sugerido: **55 minutos**).
4. Explicar las tareas (tiempo sugerido: **5 minutos**).
5. Presentar la lectura de apoyo (tiempo sugerido: **5 minutos**).
6. Dar avisos para la siguiente sesión y despedida (tiempo sugerido: **10 minutos**).

En el siguiente plan de sesión se muestra cómo debe orientar las actividades, explicar las tareas y presentar la lectura de apoyo específica para esta lección.

Plan de Sesión

Secuencia de las actividades	
<p>Actividad "¿Cómo está mi autoestima?"</p> <p>Tiempo sugerido: 45 minutos</p>	<p>Objetivo: Lograr que el participante conozca su nivel de autoestima, a través de una autoevaluación.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> Indique a los participantes que tendrán la oportunidad de medir su nivel de autoestima, por medio de una autoevaluación. Refiera que no deben tomar esta autoevaluación como un examen, sino como una aproximación que los va a ayudar a pensar en cosas que tal vez no han pensado antes. Mencione que no tendrán que compartir los resultados con sus compañeros, y que únicamente compartirán cómo se sintieron haciendo el ejercicio. Solicite a los participantes que abran su Unidad Didáctica en la página 14, donde aparece la autoevaluación de autoestima. Lea en voz alta las instrucciones y pida a los participantes que lo completen. Una vez hayan completado la autoevaluación explique cómo asignar el puntaje correspondiente a la respuesta de cada afirmación, primero las positivas (1, 2, 4, 6 y 7) según las orientaciones específicas para la Sesión Temática "Conozca su valor", Cuadro 1. Cuando los participantes hayan finalizado de asignar el puntero a las respuestas de las afirmaciones positivas explique el procedimiento para las afirmaciones negativas (3, 5, 8, 9 y 10) según las orientaciones específicas para la Sesión Temática "Conozca su valor", Cuadro 2. Una vez los participantes hayan asignado el puntaje correspondiente a las respuestas, pídale que hagan la suma total de puntos obtenidos. Anote en la pizarra o papelógrafo únicamente las columnas de puntuación e interpretación que se presentan sombreadas en el Cuadro 3 de las orientaciones específicas para la Sesión Temática "Conozca su valor". Explique la interpretación de los resultados y lea las sugerencias del Cuadro 3 de las orientaciones específicas para la Sesión Temática "Conozca su valor" sobre qué hacer de acuerdo a la puntuación de autoestima.

Continúa...

Secuencia de las actividades	
	<p>j. Finalice la actividad preguntando a los participantes cómo se sienten con el resultado. Recuerde que no deben compartir su resultado en la autoevaluación sino sus sentimientos.</p> <p>k. Pida a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que levanten la mano ¿Quiénes salieron como esperaban? • Que levanten la mano ¿Quiénes se sorprendieron con el resultado? • Recuerde a los participantes que los resultados son una aproximación, y que hay días que se van a sentir mejor que otros y que el propósito del ejercicio es reflexionar y valorar la percepción que tienen de ellos mismos.
<p>Reflexión</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>10 minutos</p>	<p>Objetivo: Lograr que el participante valore la importancia de haber realizado la actividad de “¿Cómo está mi autoestima?”.</p> <p>Desarrollo de la actividad</p> <p>a. Pida a los participantes que respondan por escrito a las preguntas en esta sección de la Unidad Didáctica (página 15). Recuerde que debe estar pendiente para resolver cualquier duda.</p> <p>b. Una vez hayan respondido estas dos preguntas, pida que, si así lo desean, compartan con sus compañeros sus respuestas.</p>
<p>Tareas a desarrollar en casa</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>5 minutos</p>	<p>Objetivo: Reafirmar el tema de autoestima.</p> <p>Tarea “Mirádonos frente al espejo”</p> <p>a. Lea las instrucciones de la tarea “Mirádonos frente al espejo” que se encuentra en las páginas 16 y 17 de la Unidad Didáctica.</p> <p>b. Resuelva cualquier duda y recuerde a los participantes que esta tarea es para realizar en casa.</p>
<p>Lectura de apoyo</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>5 minutos</p>	<p>Objetivo: Brindar ocho consejos prácticos para mejorar la autoestima.</p> <p>Lectura de apoyo “Cómo aumentar mi autoestima” (Borja López)</p> <p>a. Solicite a los participantes a que lean en su casa la lectura de apoyo: “Cómo aumentar mi autoestima”, que se encuentra en las páginas 18-20 de la Unidad Didáctica.</p> <p>b. Indique que en la siguiente sesión se compartirá la enseñanza de dicha lectura.</p>

Orientaciones específicas para la Sesión Temática “Conozca su valor”

Clave para evaluar el nivel de autoestima

Cuadro 1
Afirmaciones positivas

Número de afirmación	Puntaje según categoría			
	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1-2-4-6 y 7	4	3	2	1

Para corregir las afirmaciones positivas, tome como ejemplo la afirmación 1, asigne los puntos de acuerdo a la respuesta:

- “Muy de Acuerdo”, se asignan 4 puntos.
- “De acuerdo”, se asignan 3 puntos.
- “En desacuerdo”, se asignan 2 puntos.
- “Muy en desacuerdo”, se asigna 1 punto.

Pida a los participantes que realicen el mismo procedimiento con las afirmaciones 2, 4, 6 y 7. Esté atento para resolver cualquier duda de los participantes.

Cuadro 2
Afirmaciones negativas

Número de afirmación	Puntaje según categoría			
	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
3-5-8-9 y 10	1	2	3	4

Para corregir las afirmaciones negativas, tome como ejemplo la afirmación 3, asigne los puntos de acuerdo a la respuesta:

- “Muy de acuerdo”, se asigna 1 punto.
- “De acuerdo”, se asignan 2 puntos.
- “En desacuerdo”, se asignan 3 puntos.
- “Muy en desacuerdo”, se asignan 4 puntos.

Pida a los participantes que realicen el mismo procedimiento con las afirmaciones 3, 5, 8, 9 y 10. Esté atento para resolver cualquier duda de los participantes.

Interpretación del nivel de autoestima

Cuadro 3
Interpretación de resultados

Puntuación	Interpretación	Sugerencias
10	Autoestima significativamente baja	Vale la pena revisar si entendieron cómo completar la autoevaluación. Si fue bien completado quizá esta persona necesita apoyo profesional para mejorar su autoestima.
11-19	Autoestima media baja	Identificar elementos en los que debe trabajar, si fuera posible buscar apoyo profesional, si no, ayudarse con los ejercicios y las lecturas que se dan en el texto y otras lecturas de auto- superación.
20-29	Autoestima media	Identificar los elementos en los que debe trabajar. Es importante ayudarse con los ejercicios y las lecturas que se dan en el texto y otras lecturas de autosuperación.
30-39	Autoestima media alta	Seguir trabajando para mejorar su autoestima, repasar las lecturas y ejercicios que se ofrecen en el texto y buscar otras lecturas de auto-superación.
40	Autoestima significativamente alta	Seguir trabajando para mantener una autoestima alta.

Sesión de Seguimiento: Aprenda a valorarse

Durante esta sesión debe orientar al participante para que analice lo que aprendió sobre la autoestima, y para que realice una actividad de cierre en su Unidad Didáctica.

Para desarrollar la sesión tome en cuenta la estructura propuesta en la sección **orientaciones generales para facilitar las sesiones “Sesión de Seguimiento”**:

- Explicar el propósito de la sesión (tiempo sugerido: **10 minutos**).
- Realizar la actividad aplicando lo aprendido (tiempo sugerido: **40 minutos**).
- Reflexionar sobre los mensajes clave (tiempo sugerido: **15 minutos**).
- Realizar la actividad de cierre (tiempo sugerido: **20 minutos**).
- Dar avisos para la siguiente sesión y despedida (tiempo sugerido: **10 minutos**).

En el siguiente plan de sesión se muestra cómo debe orientar la secuencia de las actividades específicas para esta lección.

Plan de Sesión

Secuencia de las actividades	
Aplicando lo aprendido Tiempo sugerido: 40 minutos	<p>Objetivo: Lograr que el participante comprenda cómo aplicar el conocimiento adquirido del tema de autoestima en su vida laboral y personal.</p> <p>Desarrollo de la actividad</p> <p>En esta sesión debe promover el análisis de los participantes para evaluar lo que aprendieron sobre el tema de autoestima trabajado en la sesión anterior.</p> <ol style="list-style-type: none">Organice a los participantes en grupos de cinco personas.Indique a los participantes que en esta sesión van a compartir algunas de las experiencias que descubrieron en estos días sobre la autoestima.Pida a los participantes que coloquen las sillas en círculo y siga las siguientes instrucciones motivando a la reflexión en cada una de ellas. No debe obligar a las personas a participar si no lo desean. Recuerde que debe respetar la privacidad de los participantes.<ul style="list-style-type: none">Motive a los participantes a reflexionar sobre lo siguiente: ¿De qué manera se puede aplicar lo aprendido con sus compañeros de trabajo y con los usuarios de los servicios de salud, en especial madres y niños que se encuentran en la Ventana de los primeros 1,000 días?Promueva la participación de todos, y vaya anotando las respuestas en la pizarra o papelógrafo.Analice las respuestas y elija en consenso aquellas que son más factibles de implementar.Pida a los participantes que anoten en la página 21 de la Unidad Didáctica, la lista de las respuestas que son más factibles de implementar.Pida que elijan, y escriban en la página 21 de la Unidad Didáctica, aquellas que se comprometen a implementar en su trabajo, con los usuarios de los servicios y compañeros.

Continúa...

Secuencia de las actividades	
<p>Mensajes clave</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>15 minutos</p>	<p>Objetivo: Fortalecer los conceptos principales del tema de autoestima.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>a. Una vez hayan concluido los comentarios del ejercicio anterior, pida a una o dos personas que lean los mensajes clave que se presentan en la página 22 de la Unidad Didáctica.</p> <p>b. Promueva un espacio de reflexión para estos mensajes.</p>
<p>Lectura de apoyo</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>20 minutos</p>	<p>Objetivo: Reflexionar sobre el mensaje principal de la lectura “Cómo aumentar mi autoestima”.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>a. Haga referencia a la lectura “Cómo aumentar mi autoestima” que los participantes debieron haber leído en casa, y solicíteles que respondan la pregunta que se encuentra en la página 22 de la Unidad Didáctica.</p> <p>b. Al finalizar, pídeles que de forma voluntaria compartan su experiencia al responder la pregunta.</p>
<p>Cierre</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>20 minutos</p>	<p>Objetivo: Promover la tarea “Mirándonos frente al espejo” como parte de la rutina diaria del participante.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>a. Indique a los participantes que escriban en la página 23 de su Unidad Didáctica sobre qué aprendieron con la tarea de “Mirándonos frente al espejo” y que de forma voluntaria compartan su experiencia al hacer el ejercicio.</p> <p>b. Luego, organice a los participantes en parejas o grupos de tres personas y solicite que reflexionen sobre las siguientes preguntas del ejercicio “Mirándonos frente al espejo” realizado como tarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sintió al hacerlo? • ¿Cómo se sintió después? • ¿Fue fácil o difícil? ¿Por qué? <p>Motívelos a continuar con el ejercicio “Mirándonos frente al espejo” como parte de su rutina diaria. Nota: Indique a los participantes que para la próxima sesión deben traer lápiz, borrador y crayones. No es necesario que sean crayones nuevos, pueden traer los de sus hijos o los de cualquier niño de la familia.</p>

Lección 2: El autoconcepto

Objetivo de la lección

Al finalizar esta lección, el participante estará en capacidad de reconocer las cualidades que lo hacen único y valioso.

Sesión Temática: Conozca sus cualidades

Durante esta sesión el participante aprenderá sobre los conceptos básicos del autoconcepto, y desarrollará una actividad que le ayudará a poner en práctica y reflexionar sobre el tema.

Para desarrollar la sesión tome en cuenta la estructura propuesta en la sección **orientaciones generales para facilitar las sesiones “Sesión Temática”**:

1. Explicar el propósito de la sesión (tiempo sugerido: **10 minutos**).
2. Presentar los conceptos básicos de la página 24 de la Unidad Didáctica (tiempo sugerido: **20 minutos**).
3. Orientar las actividades (tiempo sugerido: **55 minutos**).
4. Explicar las tareas (tiempo sugerido: **5 minutos**).
5. Presentar la lectura de apoyo (tiempo sugerido: **5 minutos**).
6. Dar avisos para la siguiente sesión y despedida (tiempo sugerido: **10 minutos**).

En el siguiente plan de sesión se muestra cómo debe orientar las actividades, explicar las tareas y presentar la lectura de apoyo específica para esta lección.

Plan de Sesión

Secuencia de las actividades	
<p>Actividad "Este soy yo y no hay nadie como yo"</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>45 minutos</p>	<p>Objetivo: Desarrollar el sentido de identidad e individualidad del participante y ayudarlo a tomar conciencia de su imagen corporal.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>a. Motive a los participantes para que piensen en sus atributos físicos:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿De qué color son sus ojos y qué forma tienen?• ¿Cómo es su nariz?• ¿Cómo son sus orejas?• ¿Cómo es su pelo y de qué color es?• ¿Cuántos lunares tiene?• ¿De qué color es su piel?• ¿Cómo es su boca?• ¿Cómo es su cuerpo?• ¿Qué ropa tienen puesta? ¿Qué zapatos? <p>b. Pida a los participantes que abran su Unidad Didáctica en las páginas 25 y 26, y con la idea clara de sus características personales pídale que dibujen un auto-retrato, usando para ello la silueta de la hoja de trabajo. Indíqueles que deben ponerle todos los detalles posibles y motíveles a utilizar crayones de colores. Recuerde a los participantes que no es importante que sepan dibujar y que lo importante es que tomen conciencia de los detalles que los hacen únicos y especiales.</p> <p>c. Al final del ejercicio, diga a los participantes que deben elegir qué es lo que más les gusta de ellos mismos.</p> <p>d. Finalice la actividad preguntando a los participantes cómo se sintieron haciendo su auto-retrato. Recuerde que no deben compartir su auto-retrato, sino sus sentimientos al hacerlo.</p>

Continúa...

Secuencia de las actividades	
<p>Reflexión</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>10 minutos</p>	<p>Objetivo: Lograr que el participante valore la importancia de haber realizado la actividad de “Este soy yo y no hay nadie como yo”.</p> <p>Desarrollo de la actividad</p> <p>a. Pida los participantes que respondan por escrito a las preguntas de la página 27 de la Unidad Didáctica. Recuerde que debe estar pendiente para resolver cualquier duda.</p> <p>b. Una vez hayan respondido estas dos preguntas, pídale que, si así lo desean, que compartan con sus compañeros sus respuestas.</p>
<p>Tareas a desarrollar en casa</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>5 minutos</p>	<p>Objetivo: Reafirmar el tema de autoconcepto.</p> <p>Tarea “Me cuido, me siento, me amo”</p> <p>a. Lea las instrucciones de la tarea “Me cuido, me siento, me amo” que se encuentra en la página 28 de la Unidad Didáctica.</p> <p>b. Resuelva cualquier duda y recuerde a los participantes que esta tarea es para realizar en casa.</p>
<p>Lectura de apoyo</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>5 minutos</p>	<p>Objetivo: Lograr que el participante comprenda que es un ser único e inigualable.</p> <p>Lectura de apoyo “Mi declaración de autoestima” (Virgina Satir)</p> <p>a. Solicite a los participantes que lean en su casa la lectura de apoyo: “Mi declaración de autoestima”, que se encuentra en las páginas 31 y 32 de la Unidad Didáctica.</p> <p>b. Indique que en la siguiente sesión se compartirá la enseñanza de dicha lectura.</p>

Sesión de Seguimiento: Aprenda a descubrir sus cualidades

Durante esta sesión debe orientar al participante para que analice lo que aprendió sobre el autoconcepto, y para que realice una actividad de cierre en su Unidad Didáctica.

Para desarrollar la sesión tome en cuenta la estructura propuesta en la sección **orientaciones generales para facilitar las sesiones “Sesión de Seguimiento”**:

1. Explicar el propósito de la sesión (tiempo sugerido: **10 minutos**).
2. Realizar la actividad aplicando lo aprendido (tiempo sugerido: **40 minutos**).
3. Reflexionar sobre los mensajes clave (tiempo sugerido: **15 minutos**).
4. Realizar la actividad de cierre (tiempo sugerido: **20 minutos**).
5. Dar avisos para la siguiente sesión y despedida (tiempo sugerido: **10 minutos**).

En el siguiente plan de sesión se muestra cómo debe orientar la secuencia de las actividades específicas para esta lección.

Plan de Sesión

Secuencia de las actividades	
Aplicando lo aprendido Tiempo sugerido: 40 minutos	<p>Objetivo: Lograr que el participante comprenda cómo aplicar el conocimiento adquirido del tema de autoconcepto en su vida laboral y personal.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>En esta sesión debe promover el análisis de los participantes para evaluar lo que aprendieron sobre el tema de autoestima trabajado en la sesión anterior.</p> <ol style="list-style-type: none">Organice a los participantes en grupos de cinco personas.Indique a los participantes que en esta sesión van a compartir algunas de las experiencias que descubrieron en estos días sobre el autoconcepto.Pida a los participantes que coloquen las sillas en círculo y siga las siguientes instrucciones motivando a la reflexión en cada una de ellas. No debe obligar a las personas a participar si no lo desean. Recuerde que debe respetar la privacidad de los participantes.<ul style="list-style-type: none">Motive a los participantes a reflexionar sobre lo siguiente: ¿De qué manera se puede aplicar lo aprendido con sus compañeros de trabajo y con los usuarios de los servicios de salud, en especial madres y niños que se encuentran en la Ventana de los primeros 1,000 días de vida?Promueva la participación de todos, y vaya anotando las respuestas en la pizarra o papelógrafo.Analice las respuestas y elija en consenso aquellas que son más factibles de implementar.Pida a los participantes que copien en la página 33 de la Unidad Didáctica, la lista de las respuestas que son más factibles de implementar.Pida que elijan, y escriban en la página 33 de la Unidad Didáctica, aquellas que se comprometen a implementar en su trabajo, con los usuarios de los servicios y compañeros.

Continúa...

Secuencia de las actividades	
<p>Mensajes clave</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>15 minutos</p>	<p>Objetivo: Fortalecer los conceptos principales del tema de autoconcepto.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>a. Una vez hayan concluido los comentarios del ejercicio anterior, pida a una o dos personas que lean los mensajes clave que se presentan en la página 34 de la Unidad Didáctica.</p> <p>b. Promueva un espacio de reflexión para estos mensajes.</p>
<p>Lectura de apoyo</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>20 minutos</p>	<p>Objetivo: Reflexionar sobre el mensaje principal de la lectura “Cómo aumentar mi autoestima”.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>a. Haga referencia a la lectura “Mi Declaración de Autoestima” que los participantes debieron haber leído en casa, y solicíteles que respondan la pregunta que se encuentra en la página 34 de la Unidad Didáctica.</p> <p>b. Al finalizar, pídeles, que de forma voluntaria compartan su experiencia al responder la pregunta.</p>
<p>Cierre</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>20 minutos</p>	<p>Objetivo: Promover la tarea “Me cuido, me siento, me amo” como parte de la rutina diaria del participante.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>a. Indique a los participantes que escriban en la página 35 de su Unidad Didáctica sobre qué aprendieron con la tarea de “Me cuido, me siento, me amo” y que de forma voluntaria compartan su experiencia al hacer el ejercicio.</p> <p>b. Luego, organice a los participantes en parejas o grupos de tres personas y solicite que reflexionen sobre las siguientes preguntas del ejercicio “Me cuido, me siento, me amo” realizado como tarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sintió al hacerlo? • ¿Cómo se sintió después? • ¿Fue fácil o difícil? ¿Por qué? <p>c. Motíuelos a continuar con el ejercicio “Me cuido, me siento, me amo” como parte de su rutina diaria.</p>

Lección 3: El autoconocimiento

Objetivo de la lección

Al finalizar este tema, el participante estará en capacidad de identificar sus fortalezas y enriquecer su propia identidad.

Sesión Temática: Conozca su identidad personal

Durante esta sesión el participante aprenderá sobre los conceptos básicos del autoconocimiento, y desarrollará una actividad que le ayudará a poner en práctica y reflexionar sobre el tema.

Para desarrollar la sesión tome en cuenta la estructura propuesta en la sección **orientaciones generales para facilitar las sesiones “Sesión Temática”**:

1. Explicar el propósito de la sesión (tiempo sugerido: **10 minutos**).
2. Presentar los conceptos básicos de la página 37 de la Unidad Didáctica (tiempo sugerido: **20 minutos**).
3. Orientar las actividades (tiempo sugerido: **55 minutos**).
4. Explicar las tareas (tiempo sugerido: **5 minutos**).
5. Presentar la lectura de apoyo (tiempo sugerido: **5 minutos**).
6. Dar avisos para la siguiente sesión y despedida (tiempo sugerido: **10 minutos**).

En el siguiente plan de sesión se muestra cómo debe orientar las actividades, explicar las tareas y presentar la lectura de apoyo específica para esta lección.

Plan de sesión

Secuencia de las actividades	
<p>Actividad "Mi tarjeta de presentación"</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>45 minutos</p>	<p>Objetivo: Lograr que el participante reconozca y comparta sus habilidades y cualidades que lo hacen único y valioso.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <ol style="list-style-type: none">Previo a la sesión se recomienda que copie en un pliego de papel el Cuadro 4 de las orientaciones específicas para la Sesión Temática "Conozca su identidad personal".Lea lo siguiente a los participantes: "Imagínese que está frente a personas que no lo conocen y quieren conocerlo, por lo que usted quiere mostrarse tal como es y presentarse".Indique a los participantes que deben llenar el cuadro de "Mi tarjeta de presentación" que se encuentra en la página 38 de la Unidad Didáctica y oriente sobre cómo hacerlo. Haga uso del cuadro que copió previamente en el pliego de papel.Después de que todos los participantes terminen su tarjeta de presentación, pida que respondan por escrito en su Unidad Didáctica a las siguientes preguntas en forma individual:<ul style="list-style-type: none">¿Ha sido fácil escribir sobre usted?¿Cómo se sintió haciendo su tarjeta de presentación? ¿por qué?Finalice la actividad motivando a los participantes a compartir con el grupo cómo se sintieron haciendo esta actividad. Recuerde que no deben compartir su tarjeta de presentación, sino sus sentimientos al hacerla.
<p>Reflexión</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>10 minutos</p>	<p>Objetivo: Lograr que el participante valore la importancia de haber realizado la actividad de "Mi tarjeta de presentación".</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <ol style="list-style-type: none">Pida a los participantes que respondan por escrito a las preguntas en esta sección de la Unidad Didáctica (página 39). Recuerde que debe estar pendiente para resolver cualquier duda.Una vez hayan respondido estas dos preguntas, pida que, si así lo desean, compartan con sus compañeros sus respuestas.

Continúa...

Secuencia de las actividades	
<p>Tareas a desarrollar en casa</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>5 minutos</p>	<p>Objetivo: Reafirmar el tema de autoconocimiento.</p> <p>Tarea “Identificando cualidades”</p> <p>a. Lea las instrucciones de la tarea “Identificando cualidades” que se encuentra en las páginas 40-42 de la Unidad Didáctica.</p> <p>b. Resuelva cualquier duda y recuerde a los participantes que esta tarea es para realizar en casa.</p>
<p>Lectura de apoyo</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>5 minutos</p>	<p>Objetivo: Lograr que el participante se valore a sí mismo y descubra las cualidades que lo hacen único.</p> <p>Lectura de apoyo “Tu Tesoro”</p> <p>a. Solicite a los participantes a que lean en su casa la lectura de apoyo: “Tu Tesoro”, que se encuentra en las páginas 42-44 de la Unidad Didáctica.</p> <p>b. Indique que en la siguiente sesión se compartirá la enseñanza de dicha lectura.</p>

Orientaciones específicas para la Sesión Temática “Conozca su identidad personal”

Copie el siguiente cuadro en el pliego de papel:

Cuadro 4
Instrucciones para el llenado de la tarjeta de presentación

Nombre	Su nombre y apellido.
Edad	Su edad en años.
Mis cualidades son	Es decir, las características que lo distinguen, por ejemplo: alto, delgado, moreno, atento, respetuoso, puntual, sonriente, inteligente, etc.
Mis habilidades son	Es decir, las cosas que sabe hacer y las hace bien, por ejemplo: dibujar, manejar bicicleta, jugar fútbol, hacer manualidades, bailar, nadar, tener buena ortografía, etc.
Mis mayores defectos son	Es decir, las cosas que sabe que debe mejorar, como por ejemplo ser: impuntual, enojado/a, desordenado, chismoso, exagerado, etc.
Las cosas que más me gustan son	Listar las cosas que le gustan hacer.
Mis mayores sueños son	Listar todos los sueños que tenga aun cuando no los crea posibles.

Sesión de Seguimiento: Aprenda a aceptar su identidad personal

Durante esta sesión debe orientar al participante para que analice lo que aprendió sobre el autoconocimiento, y para que realice una actividad de cierre en su Unidad Didáctica.

Para desarrollar la sesión tome en cuenta la estructura propuesta en la sección **orientaciones generales para facilitar las sesiones “Sesión de Seguimiento”**:

- Explicar el propósito de la sesión (tiempo sugerido: **10 minutos**).
- Realizar la actividad aplicando lo aprendido (tiempo sugerido: **40 minutos**)
- Reflexionar sobre los mensajes clave (tiempo sugerido: **15 minutos**)
- Realizar la actividad de cierre (tiempo sugerido: **20 minutos**).
- Dar avisos para la siguiente sesión y despedida (tiempo sugerido: **10 minutos**).

En el siguiente plan de sesión se muestra cómo debe orientar la secuencia de las actividades específicas para esta lección.

Plan de Sesión

Secuencia de las actividades	
Aplicando lo aprendido Tiempo sugerido: 40 minutos	<p>Objetivo: Lograr que el participante comprenda cómo aplicar el conocimiento adquirido del tema de autoconocimiento en su vida laboral y personal.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>En esta sesión debe promover el análisis de los participantes para evaluar lo que aprendieron sobre el tema de autoestima trabajado en la sesión anterior.</p> <p>a. Indique a los participantes que en esta sesión van a compartir algunas de las experiencias que descubrieron en estos días sobre el autoconocimiento.</p> <p>b. Pida a los participantes que coloquen las sillas en círculo y siga las siguientes instrucciones motivando a la reflexión en cada una de ellas. No debe obligar a las personas a participar si no lo desean. Recuerde que debe respetar la privacidad de los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none">• Motive a los participantes a reflexionar sobre lo siguiente: ¿De qué manera se puede aplicar lo aprendido con sus compañeros de trabajo y con los usuarios de los servicios de salud, en especial madres y niños que se encuentran en la Ventana de los primeros 1,000 días de vida?• Promueva la participación de todos, y vaya anotando las respuestas en la pizarra o papelógrafo.• Analice las respuestas y elija en consenso aquellas que son más factibles de implementar.• Pida a los participantes que copien en la página 45 de la Unidad Didáctica, la lista de las respuestas que son más factibles de implementar.• Pida que elijan, y escriban en la página 45 de la Unidad Didáctica, aquellas que se comprometen a implementar en su trabajo, con los usuarios de los servicios y compañeros.

Continúa...

Secuencia de las actividades	
<p>Mensajes clave</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>15 minutos</p>	<p>Objetivo: Fortalecer los conceptos principales del tema de autoconocimiento.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>a. Una vez hayan concluido los comentarios del ejercicio anterior, pida a una o dos personas que lean los mensajes clave que se presentan en la página 46 de la Unidad Didáctica.</p> <p>b. Promueva un espacio de reflexión para estos mensajes.</p>
<p>Lectura de apoyo</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>20 minutos</p>	<p>Objetivo: Reflexionar sobre el mensaje principal de la lectura "Tu Tesoro".</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>a. Haga referencia a la lectura "Tu Tesoro" que los participantes debieron haber leído en su casa, y solicíteles que respondan la pregunta que se encuentra en la página 46 de la Unidad Didáctica.</p> <p>b. Al finalizar, pídeles que de forma voluntaria compartan su experiencia al responder la pregunta.</p>
<p>Cierre</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>20 minutos</p>	<p>Objetivo: Promover la tarea "Identificando cualidades" como parte de la rutina diaria del participante.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>a. Indique a los participantes que escriban en la página 47 de su Unidad Didáctica sobre qué aprendieron con la tarea de "Identificando cualidades" y que de forma voluntaria compartan su experiencia al hacer el ejercicio.</p> <p>b. Luego, organice a los participantes en parejas o grupos de tres personas y solicite que reflexionen sobre las siguientes preguntas del ejercicio "Identificando cualidades" realizando como tarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sintió al hacerlo? • ¿Cómo se sintió después? • ¿Fue fácil o difícil? ¿Por qué? <p>c. Motívelos a continuar con el ejercicio "Identificando cualidades" como parte de su rutina diaria.</p>

Lección 4: La autoevaluación

Objetivo de la lección

Al finalizar esta lección, el participante estará en capacidad de tomar conciencia de sus discursos internos.

Sesión Temática: Conozca sus discursos internos

Durante esta sesión el participante aprenderá sobre los conceptos básicos de la autoevaluación, y desarrollará una actividad que le ayudará a poner en práctica y reflexionar sobre el tema.

Para desarrollar la sesión tome en cuenta la estructura propuesta en la sección **orientaciones generales para facilitar las sesiones “Sesión Temática”**:

1. Explicar el propósito de la sesión (tiempo sugerido: **10 minutos**).
2. Presentar los conceptos básicos de la página 49 de la Unidad Didáctica (tiempo sugerido: **20 minutos**).
3. Orientar las actividades (tiempo sugerido: **55 minutos**).
4. Explicar las tareas (tiempo sugerido: **5 minutos**).
5. Presentar la lectura de apoyo (tiempo sugerido: **5 minutos**).
6. Dar avisos para la siguiente sesión y despedida (tiempo sugerido: **10 minutos**).

En el siguiente plan de sesión se muestra cómo debe orientar las actividades, explicar las tareas y presentar la lectura de apoyo específica para esta lección.

Plan de Sesión

Secuencia de las actividades	
Actividad "Mi autoevaluación"	Objetivo: Lograr que el participante reconozca si la mayoría de sus pensamientos son positivos o negativos.
Tiempo sugerido: 45 minutos	Desarrollo de la actividad: Nota: Para el desarrollo de esta sesión necesitará un limón. a. Previo a la sesión se recomienda que copie en un pliego de papel el Cuadro 5 de las orientaciones específicas para la Sesión Temática "Ejemplos para el llenado de la autoevaluación". b. Lleve un limón, póngalo frente a los participantes y pártalo por la mitad, exprima un poco de jugo y pida a los participantes que se imaginen que están chupando el limón. c. Pregúnteles qué sintieron y escuche sus reacciones. d. Lea y explique a los participantes lo siguiente: "El poder de la mente puede transportarlo a cualquier lugar, a cualquier sentimiento o emoción, y puede llevarlo a sentir sabores, olores, colores y texturas. La mente tiene poder de imaginar cosas buenas y malas sobre uno mismo. El problema es que la mente no diferencia entre lo que es verdadero y lo que es imaginario, si usted cree que es tonto, entonces actúa como tonto, si cree que es agradable, entonces actúa de esa manera. Todos manejan un discurso interno que se forma de lo que se dice en casa, en la escuela, en el trabajo, pero sobre todo de lo que a cada instante se repite". e. Pida a los participantes que completen el cuadro que se encuentra en la página 50 de la Unidad Didáctica. Explíqueles que es algo personal que no van a compartir. f. Una vez que hayan completado el cuadro, pida a los participantes que subrayen con crayón de un color los pensamientos positivos y de otro color los pensamientos negativos. g. Finalice pidiendo a los participantes que revisen cuántos pensamientos negativos y positivos tienen y cuáles son los que tienen en mayor cantidad. h. Motive a los participantes a compartir con el grupo cómo se sintieron haciendo esta actividad. Recuerde que no deben compartir su autoevaluación , sino sus sentimientos al hacerla.

Continúa...

Secuencia de las actividades	
<p>Reflexión</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>10 minutos</p>	<p>Objetivo: Lograr que el participante valore la importancia de haber realizado la actividad de “Mi autoevaluación”.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pida a los participantes que respondan por escrito a las preguntas en esta sección de la Unidad Didáctica (Página 51). Recuerde que debe estar pendiente para resolver cualquier duda. Una vez hayan respondido estas dos preguntas, pida que, si así lo desean, compartan con sus compañeros sus respuestas.
<p>Tareas a desarrollar en casa</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>5 minutos</p>	<p>Objetivo: Reafirmar el tema de autoevaluación.</p> <p>Tarea “Diario de mis autoevaluaciones”</p> <ol style="list-style-type: none"> Lea las instrucciones de la tarea “Diario de mis autoevaluaciones” que se encuentra en las páginas 52 y 53 de la Unidad Didáctica. Resuelva cualquier duda y recuerde a los participantes que esta tarea es para realizar en casa.
<p>Lectura de apoyo</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>5 minutos</p>	<p>Objetivo: Lograr que los participantes se alejen de los pensamientos negativos.</p> <p>Lectura de apoyo “Los Monos de Borneo”</p> <ol style="list-style-type: none"> Solicite a los participantes a que lean en su casa la lectura de apoyo: “Los Monos de Borneo”, que se encuentra en las páginas 54 y 55 de la Unidad Didáctica. Indique que en la siguiente sesión se compartirá la enseñanza de dicha lectura.

Orientaciones específicas para la Sesión Temática “Conozca sus discursos internos”

Copie el siguiente cuadro en el pliego de papel:

Cuadro 5
Ejemplos para el llenado de la autoevaluación

Aspectos	Así pienso que soy
Físico	Ejemplo: Soy guapo, soy feo, soy gorda, soy chaparrita pero muy bonita, etc.
Personalidad	Ejemplo: Le caigo bien a todos, soy buena onda, soy aburrido, etc.
Relaciones	Ejemplo: Tengo muchos amigos, a mi pareja no le importo, etc.
Habilidades y cualidades	Ejemplo: Soy trabajador, soy hábil en matemáticas, soy un inútil con la computadora.
¿Cómo creo que me ven los demás?	Ejemplo: Con envidia, como una persona alegre, etc.

Sesión de Seguimiento: Aprenda a manejar sus discursos internos

Durante esta sesión debe orientar al participante para que analice lo que aprendió sobre la autoevaluación, y para que realice una actividad de cierre en su Unidad Didáctica.

Para desarrollar la sesión tome en cuenta la estructura propuesta en la sección **orientaciones generales para facilitar las sesiones “Sesión de Seguimiento”**:

1. Explicar el propósito de la sesión (tiempo sugerido: **10 minutos**).
2. Realizar la actividad aplicando lo aprendido (tiempo sugerido: **40 minutos**).
3. Reflexionar sobre los mensajes clave (tiempo sugerido: **15 minutos**).
4. Realizar la actividad de cierre (tiempo sugerido: **20 minutos**).
5. Dar avisos para la siguiente sesión y despedida (tiempo sugerido: **10 minutos**).

En el siguiente plan de sesión se muestra cómo debe orientar la secuencia de las actividades específicas para esta lección.

Plan de Sesión

Secuencia de las actividades	
Aplicando lo aprendido Tiempo sugerido: 40 minutos	<p>Objetivo: Lograr que el participante comprenda cómo aplicar el conocimiento adquirido del tema de autoevaluación en su vida laboral y personal.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>En esta sesión debe promover el análisis de los participantes para evaluar lo que aprendieron sobre el tema de autoestima trabajado en la sesión anterior.</p> <ol style="list-style-type: none">Indique a los participantes que en esta sesión van a compartir algunas de las experiencias que descubrieron en estos días sobre la autoevaluación.Pida a los participantes que coloquen las sillas en círculo. Siga las siguientes instrucciones motivando a la reflexión en cada una de ellas. No debe obligar a las personas a participar si no lo desean. Recuerde que debe respetar la privacidad de los participantes.<ul style="list-style-type: none">Motive a los participantes a reflexionar sobre lo siguiente: ¿De qué manera se puede aplicar lo aprendido con sus compañeros de trabajo y con los usuarios de los servicios de salud, en especial madres y niños que se encuentran en la Ventana de los primeros 1,000 días de vida?Promueva la participación de todos, y vaya anotando las respuestas en la pizarra o papelógrafo.Analice las respuestas y elija en consenso aquellas que son más factibles de implementar.Pida a los participantes que anoten en la página 56 de la Unidad Didáctica, la lista de las respuestas que son más factibles de implementar.Pida que elijan, y escriban en la página 56 de la Unidad Didáctica, aquellas que se comprometen a implementar en su trabajo, con los usuarios de los servicios y compañeros.

Continúa...

Secuencia de las actividades	
<p>Mensajes clave</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>15 minutos</p>	<p>Objetivo: Fortalecer los conceptos principales del tema de autoevaluación.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>a. Una vez hayan concluido los comentarios del ejercicio anterior, pida a una o dos personas que lean los mensajes clave que se presentan en la página 57 de la Unidad Didáctica.</p> <p>b. Promueva un espacio de reflexión para estos mensajes.</p>
<p>Lectura de apoyo</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>20 minutos</p>	<p>Objetivo: Reflexionar sobre el mensaje principal de la lectura “Los Monos de Borneo”.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>a. Haga referencia a la lectura “Los monos de Borneo” que los participantes debieron haber leído en su casa, y solicíteles que respondan la pregunta que se encuentra en la página 57 de la Unidad Didáctica.</p> <p>b. Al finalizar, pídeles que de forma voluntaria compartan su experiencia al responder la pregunta.</p>
<p>Cierre</p> <p>Tiempo sugerido:</p> <p>25 minutos</p>	<p>Objetivo: Promover la tarea “Diario de mis autoevaluaciones” como parte de la rutina diaria del participante.</p> <p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>a. Indique a los participantes que escriban en la página 58 de su Unidad Didáctica sobre qué aprendieron con la tarea de “Diario de mis autoevaluaciones” y que de forma voluntaria compartan su experiencia al hacer el ejercicio.</p> <p>b. Luego, organice a los participantes en parejas o grupos de tres personas y solicite que reflexionen sobre las siguientes preguntas del ejercicio “Diario de mis autoevaluaciones” realizado como tarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sintió al hacerlo? • ¿Cómo se sintió después? • ¿Fue fácil o difícil? ¿Por qué? <p>c. Motívelos a continuar con el ejercicio “Diario de mis autoevaluaciones” como parte de su rutina diaria.</p>

E. Anexos

Anexo 1: Carta de compromiso

Yo _____, de ocupación _____ el día de hoy (___/___/___) me comprometo a mostrar una actitud de respeto hacia las opiniones de mis compañeros y de mi facilitador, durante el desarrollo de todas las actividades de la “Unidad de Autoestima” del presente Diplomado.

Comprendo que compartir mis opiniones y/o resultados de las actividades que voy a realizar durante estas ocho sesiones presenciales, es un acto voluntario y, por lo tanto, no debo sentirme presionado(a) a hacer algo que no deseo. Sé que la única actividad de esta unidad que tiene punteo y que debo entregar a mi facilitador es la evaluación final; pero estoy consciente que mi participación y entusiasmo para realizar todas las actividades y tareas de la mejor manera posible, es muy importante para mejorar mi autoestima, lo cual es para mi propio beneficio.

Estoy consciente que los conocimientos adquiridos en la “Unidad de Autoestima” me van a ayudar, no sólo en el ámbito personal o social, sino que también van a ayudarme a brindar una mejor atención a los usuarios del servicio de salud en el cual laboro; sin embargo, para lograr estos cambios positivos es necesario que ponga todo mi esfuerzo para realizar las actividades y tareas en casa y, además, que continúe realizando, como parte de mi rutina diaria, las actividades de seguimiento propuestas en cada una de las cuatro lecciones de la unidad.

Me comprometo a poner mi máximo esfuerzo para lograr que el ambiente de trabajo con mis compañeros y mi facilitador sea agradable, de confianza, respeto, y trabajo en equipo; con el fin de que esta experiencia de aprendizaje sea enriquecedora para todos y todas.

Estoy informado de que no debo replicar estas actividades y ejercicios con los grupos de usuarios del Servicio de Salud, ya que para esto es necesario contar con un facilitador que ha sido capacitado para manejar este tema.

(Firma)

Anexo 2: “Sugerencias metodológicas”

¿Cómo empezar?

Antes de iniciar las sesiones tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. El conocimiento del tema: Debe conocer el tema a tratar perfectamente, porque si las respuestas que usted da son imprecisas, incorrectas o los términos que usa son errados, perderá la credibilidad ante los participantes. La Unidad Didáctica le proporcionará todos los elementos para sus actividades.
2. El lenguaje que usted use deberá ser entendible por su grupo: recuerde que educar con esta metodología no es para impresionar a los demás sobre lo que usted sabe, sino descubrir lo que ellos saben y conocen al respecto del tema y tratar de elaborar juntos un conocimiento nuevo.
3. La buena actitud al educar: Usted también educa con su actitud, sus gestos, los movimientos o posturas de su cuerpo, no sólo con palabras. Esto quiere decir que si usted quiere lograr la participación de su grupo, debe mostrarse animado e interesado con lo que hace, para mantener el interés del grupo.
4. Promover la participación: Debe lograr que todos participen, es decir animar a los tímidos y tratar de contener a los más activos.
5. Conozca a su grupo, sus características en cuanto a:
 - Edad promedio.
 - Nivel de escolaridad.
 - Identifique los roles existentes en el grupo, como por ejemplo el líder: el negativo, el positivo, el agresivo, el pasivo, el indiferente. Estos datos le servirán para adecuar su material educativo y orientar el desarrollo de las sesiones.
6. Planifique su sesión: Debe planificar bien su tiempo para desarrollar la sesión, el uso de técnicas apropiadas y de material educativo de apoyo. Así evitará fatigar al grupo, tener que trabajar bajo presión y con poca profundidad los temas propuestos.

Respecto al grupo que participa:

1. Se debe contar con un espacio amplio y apropiado para desarrollar la actividad, luz y ventilación suficiente para realizar las técnicas grupales. De preferencia en un lugar donde no haya mucho ruido para evitar distractores.

2. El grupo debe trabajar unido, evitando que personas se aísen e interfieran en el desarrollo de la actividad.
3. El grupo debe desarrollar una actitud cooperativa y solidaria; llegar a conclusiones por consenso o de común acuerdo.

Técnicas de animación y presentación

El objetivo de estas técnicas es desarrollar la participación al máximo y lograr un ambiente amigable y de confianza.

- Se usan preferentemente al inicio de la sesión para lograr la integración de los participantes.
- Después de momentos intensos y de cansancio, para integrar y hacer descansar a los participantes.

Técnicas de aprendizaje para el desarrollo de la sesión

Las técnicas, como toda herramienta, se deben conocer para qué sirven, cómo y cuándo deben utilizarse. Estas deben ser dirigidas al objetivo de cada sesión, por lo que es necesario tener claro el objetivo y adecuarla al grupo. Es importante saber ubicar las características particulares de cada técnica, sus posibilidades y límites.

- **Técnicas auditivas y audiovisuales:** Películas, presentaciones en Power Point, entre otros. Deben aportar elementos de reflexión al tema que se está tratando y no ser distractores, por lo que conviene conocer el contenido de éstas antes de exponerlas al grupo.
- **Técnicas escritas:** Material que utiliza la escritura como elemento central: papelógrafo, lluvia de ideas, lectura de texto, carteles, entre otros. Deben tener una letra clara y una redacción comprensible. Dejar por escrito las ideas centrales del tema, la síntesis y conclusiones.
- **Técnicas gráficas:** Material que se expresa a través de dibujos y símbolos. Deben representar más de una idea central, para no causar confusión en los asistentes. Es necesario estimular la participación de todos, para conocer la interpretación que dan a los símbolos presentados.

Una vez realizado lo anterior:

Pase al análisis y a relacionar todo lo que surgió respecto al tema, con la realidad del grupo, para poder concluir sobre bases concretas.



Estas sugerencias de discusión sobre las técnicas deben asumirlas con creatividad y flexibilidad, teniendo siempre presente que el objetivo es llevar adelante un proceso educativo participativo, democrático, profundo y sistemático.

Fuente adaptada de: (Comisión Nacional de Promoción de lactancia materna)

Anexo 3: “Recomendaciones prácticas para el manejo del grupo”

Es importante que tome en cuenta que debido a que se están abordando temas muy personales, en algunos casos, las lecciones que se desarrollan en esta unidad, pueden desencadenar algunas reacciones o crisis emocionales en los participantes. A pesar de que estas reacciones o crisis no surgen con facilidad en talleres de autoestima, es necesario que tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

¿Qué debo hacer?

Como facilitador, usted debe tomar en cuenta lo siguiente para el desarrollo de cada sesión:

- Muestre empatía hacia todos los participantes (“póngase en los zapatos de ellos”).
- Sea colaborador y respetuoso.
- No muestre una actitud de juicio.
- Controle sus expresiones faciales, cuando el participante comente los resultados de la actividad.
- Si el participante es muy nervioso, trate de hablar de otro tema que no tenga relación con el tema original. Sea creativo.
- Acepte, valore y dé espacio a las emociones expresadas por los participantes.
- Mantenga una escucha activa: haga preguntas constantemente.
- Indique a los participantes que todo lo que trabaje con ellos será completamente confidencial, esto crea seguridad en el participante, por lo que logrará que éste sea más abierto y sincero.
- Mantenga el contacto visual con los participantes en todo momento.
- Si una persona tiene una crisis emocional, identifique qué la originó para desarrollar los demás temas de la unidad con cuidado.

¿Qué no debo hacer?

- Si alguno de los participantes reacciona con llanto, no es bueno tocar o abrazar a la persona. Guarde silencio y respete el momento hasta que la persona esté lista para hablar de nuevo. También debe dar instrucciones a los demás participantes para que actúen como usted lo hace.

- No fuerce a la persona a que hable de algo que no quiere hablar.
- No brinde consejos ante la situación que el participante le propone, la idea es calmar la crisis para luego referir con el profesional adecuado.

¿Ante qué situaciones debe referir a un profesional adecuado?

- Si el participante manifiesta malestar al realizar una actividad o tarea, hágale saber que en un proceso de terapia puede profundizar mucho más en lo que le molesta.
- Si el participante le refiere alguno de los signos propios de la depresión: tristeza extrema, pérdida de interés en actividades que le gustaban demasiado, pérdida de apetito, cansancio extremo, entre otras.
- Si el participante muestra una actitud agresiva, hostil o violenta.
- Si el participante manifiesta abiertamente haber sufrido de algún tipo de abuso.

En caso se presenten las situaciones mencionadas, hágale ver al participante, de manera individual, no en público, que en una clínica especializada pueden brindarle un apoyo mucho más completo y eficaz.

Si algún participante manifiesta una crisis puede apartarlo del grupo por un momento y guiarlo para que realice el “**abrazo mariposa**” el cual se describe a continuación:

1. Cruzar los brazos sobre el pecho.
2. Verificar que la punta del dedo medio de cada mano debe estar por debajo del hueso de la clavícula. Las manos y los dedos deben estar lo más vertical posible y, además, deben estar dirigidos hacia el cuello.
3. Entrelazar los dedos pulgares.
4. Las manos deben moverse simulando el aleteo de una mariposa.
5. Refiera a la persona que debe hacer este ejercicio hasta que se sienta más tranquilo. (Lucina Artigas, 2012)

La duración, velocidad e intensidad del abrazo mariposa la decide la persona que está atravesando la crisis.

Este procedimiento puede verificarse en la fotografía:



F. Bibliografía

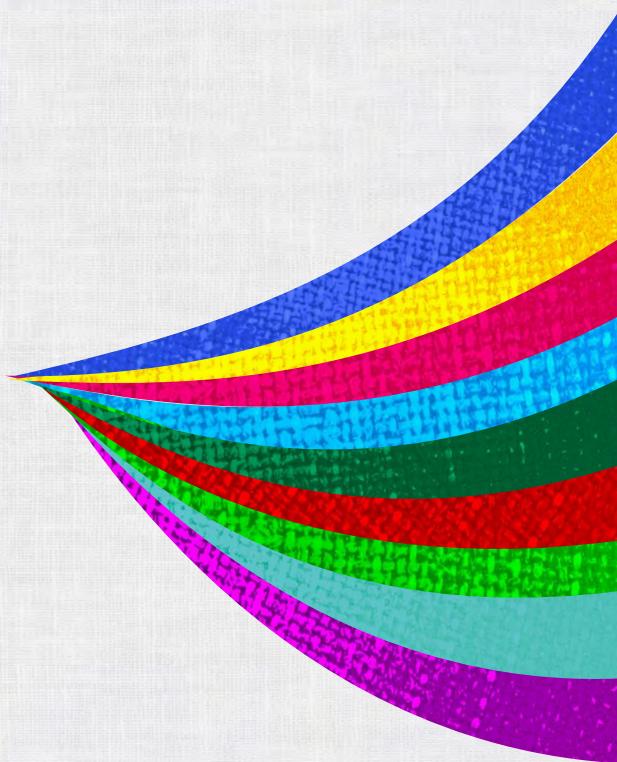
Comisión Nacional de Promoción de lactancia materna. (s.f.). *Manual de técnicas participativas*. Guatemala.

Lucina Artigas, I. J. (2012). *El abrazo de la mariposa*. México: Asociación mexicana para ayuda mental en crisis.



Diseño de portada / Andrea Sandoval
Diagramación / Evelyn Ralda
Revisión textos / Jaime Bran

Esta publicación fue impresa en los talleres gráficos de
Serviprensa en el mes de marzo de 2015.
La edición consta de 250 ejemplares
en papel bond 80 gramos.



UNIDADES:

1. Acciones efectivas para mejorar la nutrición materno-infantil
2. Nutrición durante el embarazo
3. Lactancia materna
4. Alimentación complementaria a partir de los 6 hasta los 24 meses
5. Alimentación del niño enfermo
6. Agua, higiene y saneamiento
7. Monitoreo y promoción del crecimiento y desarrollo
8. Consejería efectiva
9. Autoestima