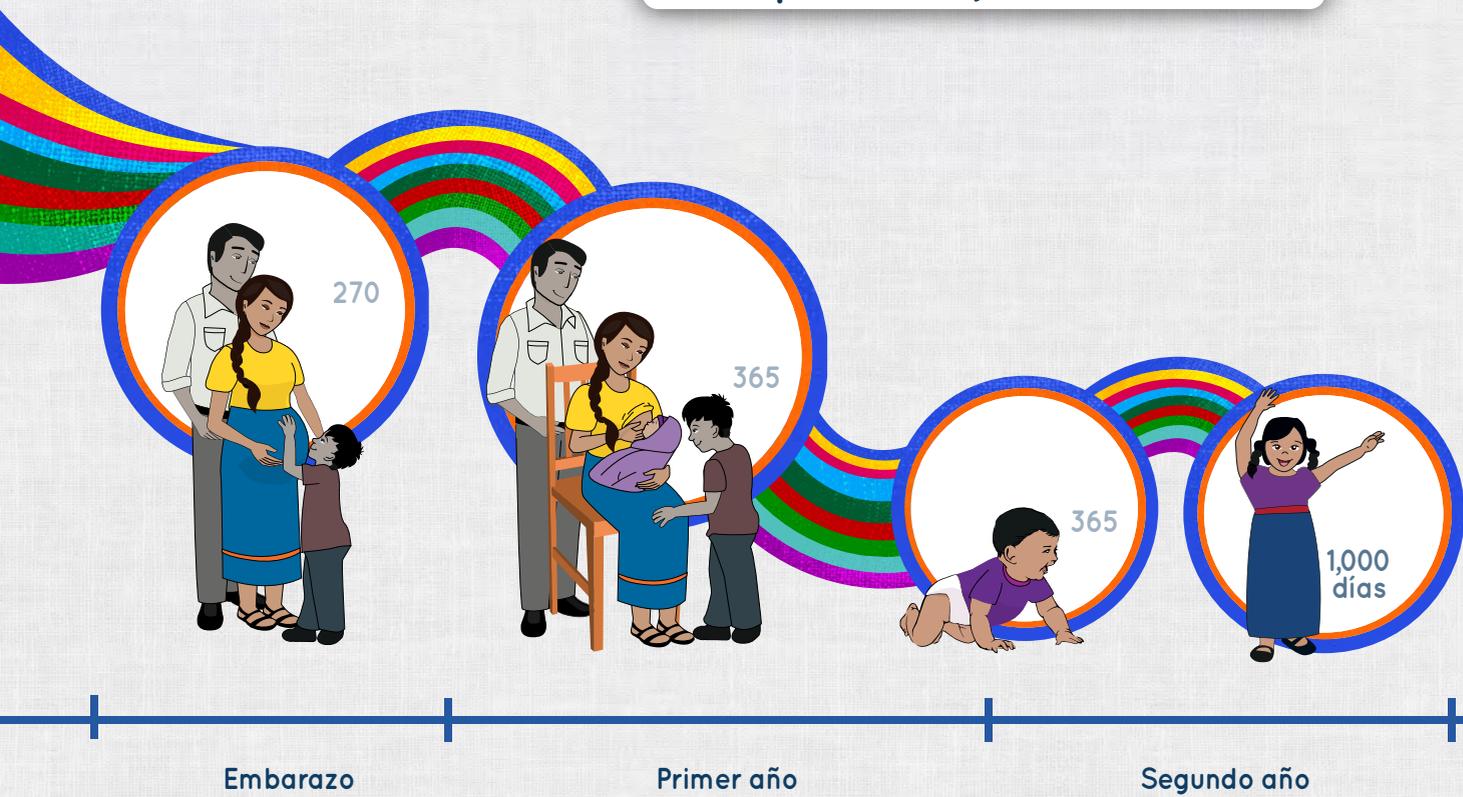


Diplomado Nutrición Materno-Infantil

En los primeros 1,000 días de vida



UNIDAD DIDÁCTICA

Autoestima

Unidad Didáctica Autoestima

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 participante.....	09
B. Estructura de esta unidad.....	11
C. Desarrollo de la Unidad	12
Lección 1: La autoestima	12
Lección 2: El autoconcepto	23
Lección 3: El autoconocimiento	36
Lección 4: La autoevaluación.....	48
D. Consejos finales para mejorar la autoestima	59
E. Anexos.....	61
Anexo 1: Carta de compromiso	61
F. Bibliografía.....	62

Introducción

Los programas de salud tradicionalmente capacitan a los prestadores de servicios en conceptos y procedimientos de medicina preventiva o curativa, pero hacen muy poco en relación a trabajar en la actitud y en mejorar su autoestima para lograr un verdadero cambio desde el individuo.

Usted, como trabajador de salud del primer nivel de atención, tiene mayor cercanía con la población, por lo que es indispensable que cuente, no sólo con los conocimientos técnicos actualizados para trabajar con óptima calidad, sino que también con las habilidades y cualidades que le permitan ser empático¹ con la población que atiende; ya que de esta forma podrá motivarlos a adoptar buenas prácticas de salud y nutrición con calidad y calidez.

Para lograr esta calidad y calidez en la atención a los usuarios del servicio de salud, es recomendable fortalecer su autoestima, conocerse a sí mismo y aprender a amarse y aceptarse tal y como es. Esto le permitirá, no sólo mejorar sus relaciones personales, familiares y sociales, sino que también la atención brindada a los usuarios del servicio de salud donde labora.

Por las razones antes mencionadas, se desarrolló la Unidad de Autoestima, la cual 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 el Facilitador con los lineamientos desarrollados en la Guía correspondiente.

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

Se espera que usted tome conciencia de la visión que tiene de sí mismo, permitiéndole reconocerse como un ser humano único, con valores y fortalezas, para construir un futuro mejor para usted mismo, su familia y su comunidad.

1 Empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.

Objetivos

Al finalizar esta Unidad Didáctica, el participante estará en capacidad de:



- Comprender el marco teórico sobre la autoestima y sus elementos.
- Contar con instrumentos y herramientas para fortalecer la autoestima personal.
- Aplicar recomendaciones para manejar reacciones personales en su vida personal, social y laboral.
- Adoptar hábitos y actitudes que fortalezcan su autoestima.
- Reconocer sus cualidades, identificar sus fortalezas y su identidad personal, y valorarse como un ser único.

A. Orientaciones generales para el participante

Durante el estudio de la unidad, se recomienda mantener una actitud positiva y la motivación para realizar las actividades individuales y grupales durante las sesiones presenciales, así como las tareas en casa.

Para el desarrollo de la presente unidad, usted contará con la guía y apoyo de un facilitador que lo acompañará en todas las actividades que se realizarán en la unidad.

¿Qué se espera de usted?

Las sesiones presenciales están diseñadas de forma que usted:

- Participe activamente.
- Exprese sus inquietudes y comentarios.
- Comparta de forma voluntaria sus experiencias personales.
- Busque soluciones en los ejercicios que apoyen la resolución de situaciones personales.
- Adopte hábitos para la mejora de su autoestima.



¿Con qué recursos cuenta?

- **Unidad didáctica:** Incluye los conceptos básicos de los temas, las actividades, las lecturas y reflexiones sobre lo aprendido, y espacios para que anote sus pensamientos y emociones al hacer las tareas en casa.
- **Materiales:** Su facilitador le indicará los materiales que debe llevar para las sesiones de esta unidad, los cuales pueden ser: hojas de papel, lápices, marcadores o crayones. No es necesario gastar en los materiales que se van a utilizar, ya que puede llevar de los que tiene en su casa o que se pueden reutilizar.

¿Cómo lo va a hacer?

Antes de iniciar la unidad, su facilitador le orientará para leer la “**Carta de compromiso**” (ver Anexo 1) que incluye los acuerdos de trabajo para favorecer un ambiente de confianza y respeto en el grupo, los cuales debe cumplir durante el desarrollo de la unidad.

La unidad de autoestima tiene cuatro lecciones y cada lección se desarrollará en dos sesiones: una **temática** y una de **seguimiento**, las cuales se desarrollarán en las sesiones donde se llevarán a cabo los círculos de estudio. Se necesitarán de ocho sesiones presenciales para completar los contenidos de la unidad.

Antes de cada sesión debe leer el material que corresponde, sin adelantarse a realizar las actividades. Las actividades de cada sesión serán conducidas por un facilitador y será él quien indicará cómo realizar las actividades con su grupo de compañeros, y promoverá un espacio para la reflexión.

Entre cada sesión temática y de seguimiento hay tareas que usted debe realizar de manera individual en su casa, registrando sus pensamientos y sentimientos al llevarlas a cabo, tal como se indica en cada ejercicio.



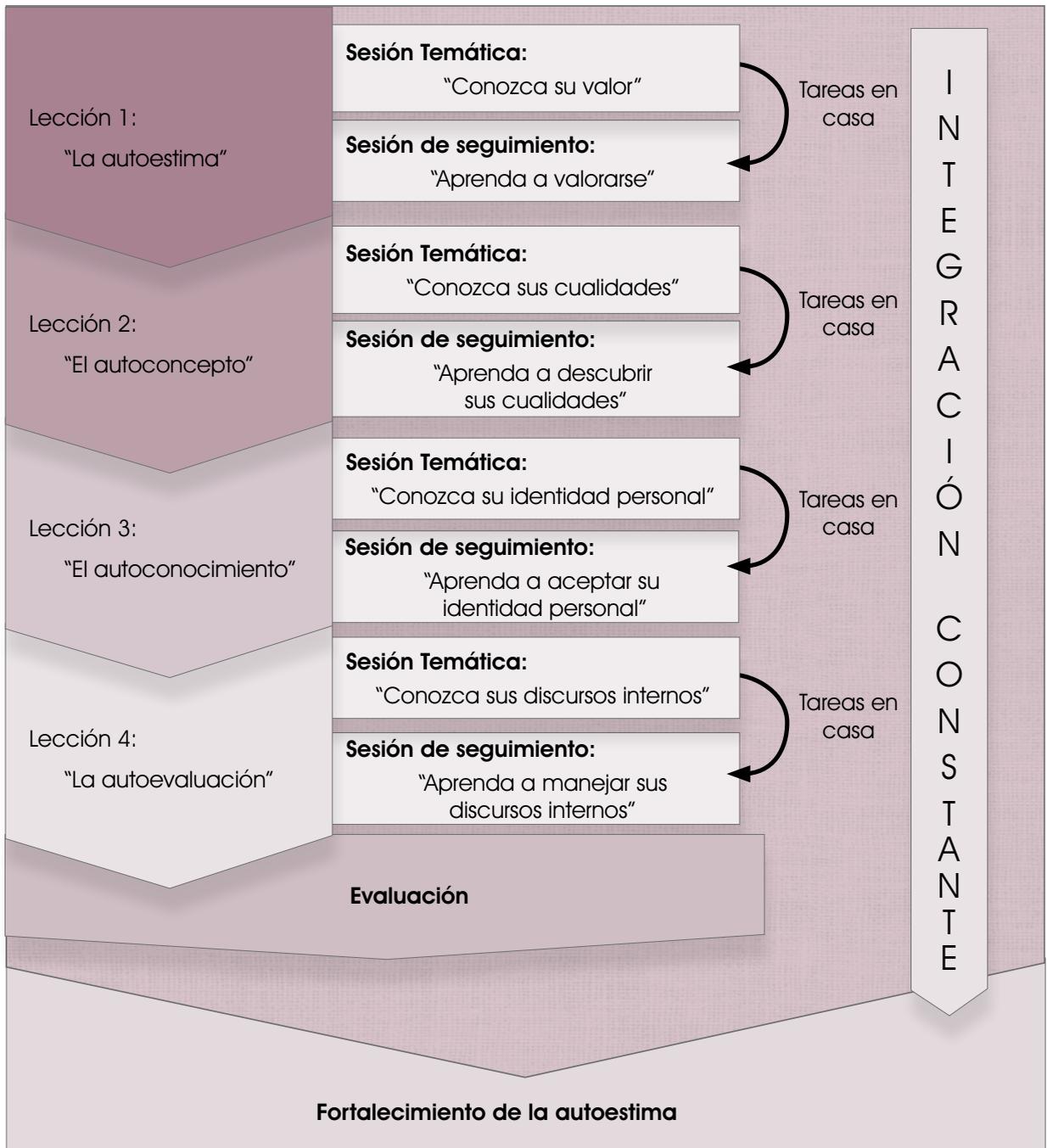
Es muy importante que cuando se desarrolle la sesión, tenga a la mano su Unidad Didáctica y los recursos que le indicó su facilitador en la sesión anterior.

¿Qué cambios se esperan en usted?

Se espera que al final de esta unidad, reconozca sus cualidades, identifique sus fortalezas y enriquezca su identidad personal, y se considere como un ser único y valioso. Que toda la riqueza que posee pueda aplicarla en su entorno personal, social, laboral y al servicio de quienes usted atiende.

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. Desarrollo de la Unidad

Lección 1: La autoestima

“Cuanto mayor es nuestro nivel de autoestima mejor tratamos a los demás.”

Nathaniel Branden

Famoso escritor canadiense de libros de autoayuda.

La autoestima es el concepto que usted tiene de su valor como persona y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que usted mismo ha ido recogiendo durante su vida.

Objetivo de la lección sobre la autoestima

Al finalizar esta lección usted 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 usted:

- Aprenderá sobre los conceptos básicos de la autoestima.
- Desarrollará la actividad: “¿Cómo está mi autoestima?”.
- Hará una reflexión sobre la actividad: “¿Cómo está mi autoestima?”.
- Comprenderá las instrucciones para hacer la tarea en casa: “Mirándonos frente al espejo”.
- Tendrá conocimiento sobre una lectura de apoyo que podrá leer en casa.



1. Conceptos básicos

La autoestima es la valoración y aprecio que tiene de usted mismo por las cualidades que reconoce. Es la certeza que es competente para vivir, compartir, desarrollarse interna y externamente y de alcanzar la plenitud personal; es decir, que sienta que es valioso, pero también capaz de alcanzar su propia plenitud.

Algunos de los elementos que influyen en la autoestima son:

- **Autoconocimiento:** Es conocer las partes que componen al "yo". Lo que piensa, siente y necesita; cuáles son sus cualidades y habilidades, y también conocer sus limitaciones. Por ejemplo: Yo soy una persona ordenada y tengo la habilidad de hablar en público, pero reconozco que debo mejorar llegando puntual a las reuniones tanto de familia como de trabajo.
- **Autoimagen:** Es la imagen mental que tiene de usted mismo, tanto si cree que puede, como si cree que no puede estar en lo cierto. Ejemplo: Soy capaz de alcanzar lo que me propongo porque soy muy perseverante.
- **Autoevaluación:** Son juicios que aplica a usted mismo, calificando las cosas como buenas o malas, de acuerdo a su contexto, experiencia, cultura, valores, religión y otros. Es el crítico interior que todos llevamos dentro. Ejemplo: Una autoevaluación negativa puede ser "todo lo hago mal" y una autoevaluación positiva puede ser "aunque no salió como esperaba, sé que me esforcé mucho en hacerlo. La próxima vez, lo haré mejor".
- **Autoaceptación:** Se refiere a la aceptación de lo que usted es, y sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello. Sin autoaceptación la autoestima es imposible. "Lo que puedo cambiar lo cambio, si no puedo cambiarlo, cambio de actitud". Ejemplo: Aceptar la forma de nuestro cuerpo, el color de nuestra piel, las limitaciones con las que nacimos y amarnos tal como somos.
- **Autorespeto:** Es hacer caso a las propias necesidades para satisfacerlas, vivir según sus propios valores, y expresar sus sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Ejemplo: No hacer nada que vaya en contra de nuestros principios, saber decir no cuando sé que lo que me piden va en contra de lo que pienso y siento.

Para mejorar su autoestima, se plantean cuatro pilares, que son:

- Conocerse
- Aceptarse
- Respetarse
- Amarse

2. Actividades



a. Actividad “¿Cómo está mi autoestima?”



Para llenar la autoevaluación que se muestra a continuación siga las instrucciones brindadas por el facilitador.

Importante: La evaluación es privada, no se hará pública y es individual.

Cuadro 1
Autoevaluación
Escala de autoestima de Rosenberg²

A continuación encontrará una serie de afirmaciones en torno a los sentimientos o pensamientos que tiene acerca de usted. Marque con una X la respuesta con la que más se identifica.

Afirmaciones		Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1.	Siento que soy una persona digna de aprecio en igual medida que los demás.				
2.	Creo que tengo un buen número de cualidades.				
3.	En general me inclino a pensar que soy un fracasado(a).				
4.	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
5.	Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso(a) de mí.				
6.	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo(a).				
7.	En general estoy satisfecho(a) conmigo mismo(a).				
8.	Desearía valorarme más a mí mismo(a).				
9.	Con frecuencia me siento verdaderamente inútil.				
10.	A menudo pienso que no soy bueno para nada.				

2 Adaptado de: (Christian Rojas-Barahona, 2009).

c. Tareas



Estas actividades son para hacerlas en casa, y tienen como propósito reafirmar la lección de autoestima de aquí a la próxima sesión presencial.

1. "Mirándonos frente al espejo"

1.1 "Cualquier cosa que yo decida creer llega a ser una verdad para mí".

1.2 Todos los días nos paramos frente al espejo para peinarnos o cepillarnos los dientes, pero la mayoría de las veces no nos vemos conscientemente. ¿Cuántas veces se ve a los ojos en el espejo? Casi nunca. Los espejos devuelven la imagen de lo que siente usted mismo, mostrando claramente qué es lo que ha de cambiar si quiere tener una vida gratificante y feliz.

Se realizarán dos ejercicios con el espejo:

1.3 Cada vez que pase frente a un espejo mírese a los ojos y diga algo positivo sobre usted mismo. Como por ejemplo, "eres lo máximo", "sé que puedes lograrlo", "confío en mí mismo", algo que tenga significado para usted.

1.4 Todas las mañanas, párese frente al espejo y viéndose a los ojos repita:

" su nombre eres maravillosa(o) y te amo, te acepto tal como eres, te apruebo y te admiro".

Al principio puede sentirse un tanto extraño diciéndose esas frases, pero a medida que lo practique, empezará a ser más auténtico, a creer en sí mismo y a sentir que se ama de verdad. Este es un ejercicio poderoso para aprender a amarse y aceptarse a usted mismo. Recuerde que cualquier cosa que usted decida creer sobre sí mismo, llega a ser una verdad para usted.

Haga este ejercicio, al menos **tres** días y anote sus sentimientos en el siguiente espacio.

Sentimientos al realizar el ejercicio frente al espejo...

Día 1

Día 2

Día 3

d. Lectura de apoyo



Lectura de apoyo: “Cómo aumentar mi autoestima”

La lectura que se muestra a continuación le ayudará a reflexionar sobre los conocimientos adquiridos en esta sesión. Léala en casa, ya que en la próxima sesión habrá una reflexión sobre la misma.

¿De qué trata la lectura “Cómo aumentar mi autoestima”?

Es una lectura sobre ocho consejos fáciles para mejorar la autoestima. Explica cómo se pueden transformar los pensamientos negativos en positivos y motiva al participante para que modifique las actitudes que considera son perjudiciales para él mismo. Se motiva al lector a que confíe en sí mismo, establezca metas, cuide su cuerpo y evite las comparaciones con los demás.

“Cómo aumentar mi autoestima” (Borja López)³

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos, y que se va construyendo a lo largo de la vida en función de las experiencias vividas. Todos, en algún momento, han tenido pensamientos negativos respecto a sus capacidades o su forma de ser. “No soy buena para este trabajo, este examen es muy difícil para mí, no tengo la suerte que tienen los demás”. Día a día va construyendo su forma de vivir y de estar en este mundo en función del concepto que tiene de usted mismo. Si tiene baja autoestima, puede revertir esta situación y superarse a sí mismo. Aquí le daremos algunos consejos para mejorar su autoestima.

1. Transforme el pensamiento negativo en positivo. En lugar de pensar en todos sus defectos, piense en todas sus cualidades. Refuerce esos aspectos positivos y trate de trabajar con aquellos aspectos que considere negativos. Lo que usted dice es valioso, lo que usted hace es valioso, lo que usted es, es valioso y lo que ha logrado es valioso.

En lugar de pensar que la charla con las madres va a salir mal y no le van a poner atención, pensar “Voy a preparar la charla con material bonito, voy a practicar frente a un espejo cómo hablar en público y llegaré 15 minutos antes a mi trabajo para alistar el salón”.

³ Adaptado de (López, S.F.)

2. Identifique. Haga una lista de las cosas que quiere cambiar, identifique cuáles puede modificar y cuáles no. Trate de trabajar sobre los aspectos que considera negativos, pero recuerde que el cambio no se da de un día para otro, sino que lleva su tiempo.

Por ejemplo si las cosas que no le gustan de usted mismo(a) son:

- Su pelo
- Su estatura
- Su peso
- Su carácter

De esta lista puede hacer un esfuerzo en cambiar su pelo, su peso y su carácter, pero no su estatura. ¿Qué va a cambiar primero? ¿Cómo lo va a hacer? ¿Para cuándo se propone lograr lo que quiere?

3. Acción. Trate de **modificar actitudes** que considere perjudiciales. Es importante que se sienta bien consigo mismo(a) y que aprenda a aceptar su forma de ser.

Siguiendo con el ejemplo anterior, si no le gusta su carácter, debe trabajar por modificarlo, y felicitarse cada vez que logre controlarlo, y cada vez que falle no criticarse tan duramente, simplemente tomar conciencia que no pudo controlarse esta vez, pero que seguirá haciendo el intento hasta lograrlo.

4. No generalice. En algunos aspectos de la vida puede que no le vaya como quisiera, pero no significa que toda su vida sea un desastre. Cuando esos pensamientos lo invadan, piense en las cosas positivas que ha logrado.

Si le va mal en un examen, no piense “todo lo hago mal”, generalizando el hecho a todos los eventos de la vida. Debe pensar “esto no me salió como esperaba, pero puedo hacerlo mejor la próxima vez”.

5. Confíe en sí mismo(a). No tenga miedo de decir lo que piensa, ni lo que siente. Confíe en sus capacidades, demuestre seguridad. No se preocupe por lo que los demás dirán de usted, siempre habrá personas que no estén de acuerdo con su forma de pensar, lo que no significa que esté haciendo las cosas mal. La clave está en decir lo que piensa sin ofender a los demás.

6. Establezca metas. Piense en metas que quiera alcanzar y elabore un plan para llevarlas a cabo. Es importante tratar de superarse día a día y esforzarse por conseguirlo. Descubrirá aspectos que desconocía de usted mismo(a).

Las metas deben ser:

- Simples: ¿Qué acción concreta quiere lograr?
- Medibles: ¿Cómo lo va a medir?
- Alcanzables: ¿En dónde está ahora en esta lección?
- Realistas: ¿A dónde se compromete a llegar?
- Basados en tiempo: ¿Cuántos días o momentos durante la siguiente semana o mes se puede comprometer a hacerlo?



7. Cuide su cuerpo. Realice ejercicio diariamente, de esta manera podrá combatir el estrés y sentirse a gusto con usted mismo(a). Recuerde que su cuerpo es su compañero de por vida, y por lo tanto debe cuidarlo. Lo mejor para cumplir con hacer ejercicios todos los días es escoger la hora que más le convenga, escoger una actividad que disfrute y hacer una rutina que siga con disciplina. Se dice que si hace algo por 21 días seguidos, se convierte en un hábito. Haga la prueba.

8. Evite las comparaciones. Todos tienen aspectos positivos y negativos. Cada persona es diferente a la otra y tienen cualidades únicas, algunas mejores que las que uno(a) tiene, pero no significa que por eso, sean mejores que nosotros. Valore lo que usted tiene. Aprenda a disfrutar lo que la vida le ha dado y lo que usted ha conseguido. Debe apreciar cada momento de su vida. Lo peor que puede hacer para su autoestima es compararse con los demás.

Durante esta sesión realizará una actividad para reforzar los conocimientos obtenidos sobre la autoestima.

Sesión de Seguimiento: Aprenda a valorarse

Durante esta sesión usted:

1. Aplicará lo aprendido en la sesión anterior.
2. Reflexionará sobre mensajes clave del tema de autoestima.
3. Comentará la lectura: "Cómo aumentar mi autoestima".
5. Compartirá de forma voluntaria el ejercicio realizado en casa.



Además, se promoverá el seguimiento del ejercicio en casa para la adopción de hábitos que fortalezcan su autoestima.

2. Mensajes clave



Lea y reflexione sobre estos mensajes clave:

- Acéptese tal como es con sus cualidades y defectos, nadie es perfecto ni pretende serlo.
- No le dé tanta importancia a las cosas, ni a los posibles comentarios de los demás. En la mayoría de ocasiones las personas hacen montañas de los comentarios innecesariamente. La gente no siempre está pendiente de lo que hace o piensa, está en su imaginación. “Yo no soy el centro del universo”.

Busque sin culpas disfrutar de la vida. No se posponga siempre. Usted es muy importante, dese a usted mismo el lugar que le corresponde primero, así también será más útil a los demás. Si usted no está bien primero, ¿cómo puede transmitir bienestar a los demás? Dedíquese tiempo, cuide su aspecto físico y ¿Por qué no? Hágase regalos. Prémiese siempre por sus logros aunque sean pequeños.

3. Lectura de apoyo



Reflexione y escriba sus pensamientos sobre la siguiente pregunta de la lectura “Cómo aumentar mi autoestima”.

De las ocho acciones mencionadas, ¿cuáles cree que cumple y cuáles considera que puede mejorar?

Comparta de forma voluntaria su experiencia al responder la pregunta.

4. Cierre



Escriba y comparta de forma voluntaria qué aprendió con la tarea “Mirándonos frente al espejo”.

¿Qué aprendí?

Continúe haciendo el ejercicio “Mirándonos frente al espejo”. Cuando haga este ejercicio como parte de su rutina diaria, aprenderá a reconocerse, a sentirse y a amarse. Al tomar conciencia de ello, se respetará y su autoestima aumentará.

NOTA: Para realizar las actividades de la próxima sesión debe traer lápiz, borrador y crayones. No es necesario que sean crayones nuevos, préstele a sus hijos, hermanos o a otro niño de la familia.

Lección 2: El autoconcepto

“Si crees totalmente en ti mismo, no habrá nada que esté fuera de tus posibilidades.”

Wayne Dyer

Motivador de autoayuda, nacido en Estados Unidos.

El autoconcepto se refiere al conjunto de percepciones (características, atributos, cualidades, defectos, capacidades y límites) que una persona tiene sobre sí misma y que pueden ser positivas o negativas. Durante toda la vida se construyen y transforman.

Objetivo de la lección sobre el autoconcepto:

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

Sesión Temática: Conozca sus cualidades

Durante esta sesión usted:

- Aprenderá sobre los conceptos básicos del autoconcepto.
- Desarrollará la actividad: "Este soy yo y no hay nadie como yo".
- Hará una reflexión sobre la actividad: "Este soy yo y no hay nadie como yo".
- Comprenderá las instrucciones para hacer la tarea en casa: "Me cuido, me siento y me amo".
- Tendrá conocimiento sobre una lectura de apoyo que debe leer en casa.



1. Conceptos básicos



Para mejorar su autoestima, es indispensable que empiece por conocerse a sí mismo(a). Tome conciencia de que sus características externas e internas lo hacen un ser humano único y especial, a esto se le llama autoconcepto. Nunca dos estrellas han sido iguales, de igual manera, no hay dos seres humanos idénticos. Usted es único y especial, es necesario reconocer todo aquello que lo hace ser único, descubra las cosas que lo identifican y lo hacen diferente a los demás, para aceptarse y amarse tal como usted es.

El autoconcepto inicia a formarse en los primeros años de vida y va cambiando de acuerdo a los mensajes que reciba de las primeras personas con quienes se relaciona, que generalmente son la madre y el padre, los maestros(as) y las personas que tienen un significado especial en su vida, con quienes tenga relación. Tiene que ver con la cultura de la familia y del país donde vive y por lo tanto es diferente para las mujeres y los hombres.

Un autoconcepto positivo fortalecerá todo su potencial para desarrollar capacidades y dirigirlo a la autorrealización. La imagen corporal es parte de su autoconcepto y se refiere a la imagen mental que cada persona tiene de su propio cuerpo, percepción

que puede ser igual, parecida o diferente a la imagen que la persona proyecta en el espejo.

La imagen que cada uno tiene de sí mismo influye significativamente en la forma de pensar, de comportarse, de sentir y de relacionarse con los demás.

Esta imagen no es estática sino que se va modificando según las circunstancias y la etapa de la vida que se atraviesa. Incluye, a la vez, la forma que una persona se imagina como los otros la ven. La persona que percibe su imagen corporal con precisión y se siente cómoda con su cuerpo, aunque haya algún aspecto que le guste menos, se considera que tiene una imagen corporal adecuada.

2. Actividades



a. Actividad: “Este soy yo y no hay nadie como yo”

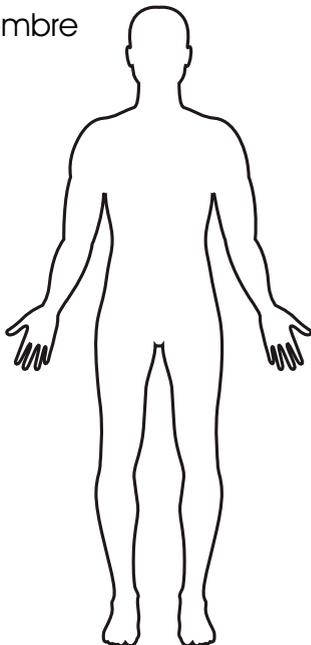


Para realizar esta actividad que se muestra a continuación siga las instrucciones brindadas por el facilitador.

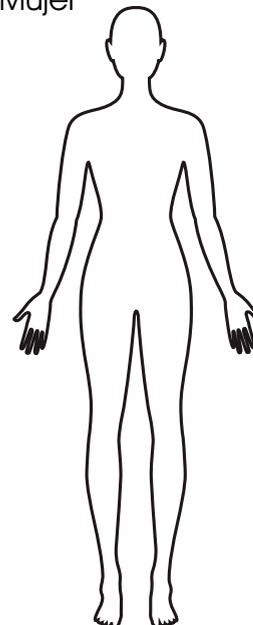
Importante: El autorretrato es privado, no se hará público y es individual.

“Este soy yo y no hay nadie como yo”⁴

Hombre



Mujer



4 Adaptado de: (Molina, 2006)

c. Tareas



Estas actividades son para hacerlas en casa, y tienen como propósito reafirmar la lección de autoestima de aquí a la próxima sesión.

1. “Me cuido, me siento, me amo”

- Busque un lugar tranquilo en casa, donde no lo vayan a interrumpir.
- Siéntese cómodo y cierre los ojos.
- Respire profundo y con pausas.
- Imagínese que se sale de su cuerpo y se ve sentado en la silla. Observe su cara, postura, la ropa que lleva puesta, su peinado y toda su persona.
- Ahora empiece a hacer un recorrido por todo su cuerpo, diciéndose mentalmente:
 - Cuido, siento y amo mis pies.
 - Cuido, siento y amo mis piernas.
 - Cuido, siento y amo mi abdomen.
 - Cuido, siento y amo mi pecho.
 - Cuido, siento y amo mis brazos.
 - Cuido, siento y amo mis manos.
 - Cuido, siento y amo mi cuello.
 - Cuido, siento y amo mi cara.
 - Cuido, siento y amo mi cabeza.
 - Termine el ejercicio diciendo en voz alta **me cuido, me siento y me amo.**

Haga este ejercicio, al menos **tres** días y anote sus sentimientos en el siguiente espacio.

Sentimientos al realizar el ejercicio "Me cuido, me siento, me amo"

Día 1

Día 2

Día 3

En el último día de haber realizado el ejercicio, responda a las siguientes preguntas:

¿Cómo se ha sentido al hacerlo?

¿Por qué?

¿Le ha costado decirse cosas agradables?

¿Por qué?

d. Lectura de apoyo**Lectura de apoyo: “Mi declaración de autoestima”**

La lectura que se muestra a continuación, le ayudará a reflexionar sobre los conocimientos adquiridos en esta sesión. Léala en casa, ya que en la próxima sesión habrá una reflexión sobre la misma.

¿De qué trata la lectura “Mi declaración de autoestima”?

Es una lectura que expone la identidad, sentimientos y pensamientos que tiene una persona. Se muestra una forma de cómo se puede exteriorizar la autoestima en forma escrita, con el fin de reforzar todos los pensamientos y sentimientos positivos que tiene una persona sobre sí misma.

“Mi declaración de autoestima” (Virginia Satir 1916-1988)

“Yo soy yo y en el mundo no hay nadie exactamente como yo. Hay personas que tienen parte de mí pero que no suman exactamente quién soy. De esta manera todo lo que viene de mí es auténticamente mío porque lo decidí yo mismo(a). Yo soy el propietario de todo lo que constituye mi cuerpo, mis ideas, mis ojos y lo que miran, mis pensamientos y sentimientos, ya sea felicidad o rabia, mis frustraciones, mis engaños, mi boca, mi acento, las experiencias positivas y negativas que vivo, mis acciones, mis miedos y esperanzas. Yo soy propietario de mis éxitos y fracasos.

Porque yo me pertenezco a mí mismo(a), yo puedo conocerme íntimamente, yo puedo quererme y ser amigable conmigo mismo(a). Yo soy propietario de mi cultura y la riqueza que esto me brinda. Yo puedo hacer posible que todo lo que yo tenga trabaje unido para alcanzar lo que yo quiero.

Yo sé que hay cosas de mí, que no puedo explicar y cosas que no entiendo, y no sé qué hacer, pero mientras yo me quiera a mí mismo(a) y sea amigable conmigo mismo(a), puedo encontrar soluciones a estos misterios de mí, que a veces tengo y puedo conocerme mejor.

No importa cómo yo parezca y luzca a otros, lo que haga y sienta que todo esto me pertenece. Esto es auténtico y representa lo que yo soy en este momento de mi vida. Cuando evalúo lo que hago o digo algunas veces, puede ser que no reconozca que no es apropiado, pero yo puedo mejorar y mantener las conductas que son positivas y que me permiten progresar. Yo puedo pensar, ver, sentir, hacer, crear y escuchar. Yo tengo todas las herramientas para sobrevivir y darle sentido a mi vida. Yo puedo poner orden en mis cosas y en mi vida cotidiana, yo me pertenezco y en consecuencia yo puedo construirme a mí mismo(a). Yo soy yo y yo estoy bien.”

Sesión de Seguimiento: Aprenda a descubrir sus cualidades

Durante esta sesión usted:

- Aplicará lo aprendido en la sesión anterior.
- Reflexionará sobre mensajes clave del tema de autoconcepto.
- Comentará la lectura: “Mi declaración de autoestima”.
- Compartirá de forma voluntaria el ejercicio realizado en casa.



Además, se promoverá el seguimiento del ejercicio en casa para la adopción de hábitos que fortalezcan su autoestima.

Lección 3: El autoconocimiento

“Dios no te hubiera dado la capacidad de soñar sin darte también la posibilidad de convertir tus sueños en realidad.”

Héctor Tassinari

Escritor mexicano, conocido por sus libros de autoayuda y motivacionales.

La clave del autoconocimiento es conocerse a usted mismo(a), valorar las propias capacidades y limitaciones, descubrir su propia identidad social, ser capaz de expresar lo que siente hacia usted mismo y hacia los demás.

Objetivo de la lección sobre el autoconocimiento

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

Sesión Temática: Conozca su identidad personal

Durante esta sesión usted:

- Aprenderá sobre los conceptos básicos del autoconocimiento.
- Desarrollará la actividad: “Mi tarjeta de presentación”.



- Hará una reflexión sobre la actividad: “Mi tarjeta de presentación”.
- Comprenderá las instrucciones para hacer la tarea en casa: “Identificando cualidades”.
- Tendrá conocimiento sobre una lectura de apoyo que podrá leer en casa.

1. Conceptos básicos



Reconocer sus cualidades y habilidades lo ayudan a identificar sus fortalezas. Entienda por cualidades sus características naturales o adquiridas, como por ejemplo: grande, moreno, atento, bonito, perseverante, creativo, constante, responsable, ordenado, etc. Entienda por habilidades las cosas que hace bien, como por ejemplo dibujar, hablar otro idioma, nadar, bailar, cantar, pintar, jugar algún deporte.

Conocer sus debilidades o defectos lo ayuda a saber en qué áreas debe mejorar y trabajar.

Parte del conocimiento de usted mismo incluye tener conciencia de sus sueños, gustos e intereses.

2. Actividades



a. Actividad Mi tarjeta de presentación⁵

Para realizar esta actividad que se muestra a continuación siga las instrucciones brindadas por el facilitador.

Importante: La tarjeta de presentación es privada, no se hará pública y es individual.

5 Adaptado de: (Grupo de Recerca en Orientación Psicopedagógica, 2006)

Cuadro 2 Mi tarjeta de presentación

Nombre:	
Edad:	
Mis cualidades son:	
Mis habilidades son:	
Mis mayores defectos son:	
Las cosas que más me gustan son:	
Mis mayores sueños son:	

Espere el momento indicado por el facilitador para responder las siguientes preguntas:

¿Ha sido fácil escribir sobre mí?

¿Cómo me sentí haciendo mi tarjeta de presentación? ¿Por qué?

c. Tareas



Tareas

Estas actividades son para hacer en casa, y tienen como propósito reafirmar la lección de autoconocimiento de aquí a la próxima sesión presencial.

“Identificando cualidades”

1. Durante este periodo observe y anote ¿Qué otras cualidades identifica en su persona?

2. ¿Qué cualidades identifica en las personas a su alrededor? Su familia, compañeros de trabajo, usuarios, etc. Anótelas.

“Tu tesoro”⁶

En un lejano pueblo había una estatua de barro de Buda, que medía aproximadamente tres metros de altura. Durante generaciones había sido considerada sagrada por los habitantes del lugar.

Un día debido al crecimiento de la ciudad, decidieron trasladarla a un sitio más seguro. La delicada tarea la realizó un conocido monje budista, quien, después de planificar detenidamente la mudanza, comenzó su misión; pero tuvo la mala fortuna que, al moverla, la estatua se deslizó y cayó, agrietándose en varias partes.

Muy preocupados, el monje y su equipo pasaron la noche estudiando distintas alternativas para repararla. Fueron largas horas, oscuras y lluviosas, pero el monje en vez de desesperarse, intentó meditar para hallar la solución.

De pronto, al observar la escultura rajada, se dio cuenta que la luz de su vela se reflejaba a través de las grietas. Pensó que eran gotas de lluvia, se acercó aún más a una de las grietas y observó que detrás del barro había algo oculto.

Luego de consultarlo con sus colegas y, aunque parecía una locura, decidió arriesgarse: comenzó a romper el barro con un martillo y descubrió que debajo se escondía un Buda de oro sólido.

Durante siglos el tesoro había estado cubierto con barro. Los historiadores hallaron pruebas que demostraban que el pueblo, al ser atacado y saqueado por bandidos, había decidido cubrir la estatua con barro para que pasara inadvertida.

Al culminar su trabajo el monje habló para el pueblo diciendo: “A veces somos como el Buda de barro, nos ocultamos detrás de una máscara, escondiendo nuestros verdaderos tesoros”.

“Demasiadas personas pierden más tiempo centrándose en sus flaquezas que en su potencial y sus capacidades; al concentrarse en lo que no tienen, descuidan los talentos que poseen. Los grandes personajes se conocieron primero a sí mismos, luego tomaron tiempo para averiguar sus cualidades innatas, esas cualidades que los hacían únicos y especiales, y pasaron el resto de su vida refinándolas y ampliándolas. Todos estamos con la capacidad del genio, sólo que tal vez no te has dado tiempo para descubrir cuáles son tus dotes personales y perfeccionarlos hasta alcanzar un grado de brillantez. ¿Estás utilizando tus capacidades a pleno rendimiento? Si no es

6 Fuente: (Colombo, 2006).

así, no sólo te estás perjudicando a ti mismo, sino que estás perjudicando al mundo y a todos aquellos en el mundo que podían beneficiarse de tus talentos únicos". Robin. S. Sharma.

Dato curioso:

Buda, que significa iluminado o "el que ha despertado", fue un líder religioso de la India que vivió entre el 563 y el 486 antes de Cristo. Su nombre de nacimiento era Siddharta Gautama Sakyamuni. Fue uno de los guías de una transformación en el ámbito religioso de su época, y es el fundador de la religión llamada Budismo.

Sesión de Seguimiento: Aprenda a aceptar su identidad personal

Durante esta sesión usted:

- Aplicará lo aprendido en la sesión anterior.
- Reflexionará sobre mensajes clave del tema de autoconocimiento.
- Comentaré la lectura: "Tu tesoro".
- Compartirá de forma voluntaria el ejercicio en casa.



Además, se promoverá el seguimiento del ejercicio en casa para la adopción de hábitos que fortalezcan su autoestima.

1. *Aplicando lo aprendido*

¿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?

Anote la lista de los factores que son más fáciles de implementar:



Elija aquellos que se compromete a implementar en su práctica diaria de trabajo con los usuarios de los servicios.

Lección 4: La autoevaluación

“La persona más influenciable con la que hablarás todo el día eres tú. Ten cuidado entonces con lo que te dices a ti mismo.”

ZigZiglar

Autor de libros motivacionales y motivador,
nacido en Estados Unidos.

Los pensamientos que las personas tienen a diario influyen en su comportamiento y estado de ánimo. Estos pensamientos pueden ser positivos o negativos; esto va a ser beneficioso e importante para lograr el bienestar cotidiano. Por otro lado, si son negativos, el crecimiento personal se verá limitado. A estos pensamientos se les llaman discursos internos o autoevaluación.

Objetivo de la lección sobre la autoevaluación

Al finalizar este tema, usted estará en capacidad de tomar conciencia de sus discursos internos.

Sesión Temática: Conozca sus discursos internos

Durante esta sesión usted:

- Aprenderá sobre los conceptos básicos de la autoevaluación.
- Desarrollará la actividad: “Mi autoevaluación”.
- Hará una reflexión sobre la actividad: “Mi autoevaluación”.
- Comprenderá las instrucciones para hacer la tarea en casa: “Diario de mis autoevaluaciones”.
- Tendrá conocimiento sobre una lectura de apoyo que podrá leer en casa.



1. Conceptos básicos

Todos tienen **un continuo diálogo interno con ellos mismos**. Según los estudios realizados sobre el tema, este diálogo, en la persona promedio, es en su mayoría negativo. Es como tener casi todo el tiempo una personita en el hombro diciendo cosas como: *"No puedes hacerlo", "te vas a caer", "no le gustas a nadie", "en realidad nadie te quiere", "eres ridículo", "eres raro y todos lo ven", "estás horrible con el pelo así", "la ropa no te queda bien", "eres un desastre", "seguro que te dicen que no", "si no haces lo que esperan de ti, ya no te querrán", etc.*

¿Se da cuenta de las consecuencias para usted mismo de tener a alguien diciéndole continuamente cosas negativas sobre usted, sobre su vida o sobre los demás? ¡Y encima ese alguien es usted! Como se desprecia por costumbre, le da una credibilidad absoluta a todo lo que se dice.

Los pensamientos negativos le afectan en todos los aspectos: su comportamiento, su salud, su estado anímico.

Su autoestima sufre de ataques permanentes de usted mismo ¿No es esto absurdo?

Del mismo modo, los pensamientos positivos, tienen efectos beneficiosos e inmediatos sobre la salud, comportamiento, crecimiento personal, alegría innata. Ellos son quienes potencian el bienestar cotidiano.

También ellos tienen su propia voz interna, que trata de decirle cosas como: *"Puedes hacerlo", "no te vas a caer", "le gustas a la gente valiosa", "en realidad siempre hay alguien que te quiere", "eres fenomenal", "eres diferente y todos lo ven", "estás bien con el pelo así", "la ropa te queda bien", "eres algo maravilloso", "seguro que te dicen que sí", "si haces lo mejor de ti mismo(a), te querrán por lo que eres y haces", etc.* Podrá entender la importancia de prestar atención a este diálogo interior.

2. Actividades



a. Actividad: “Mi autoevaluación”



Para realizar esta actividad que se muestra a continuación siga las instrucciones brindadas por el facilitador.

Importante: La autoevaluación es privada, no se hará pública y es individual.

Cuadro 4
Mi autoevaluación

Aspectos	Así pienso que soy
Físico:	
Personalidad:	
Relaciones:	
Habilidades y cualidades:	
¿Cómo creo que me ven los demás?	

Tengo _____ pensamientos positivos.

Tengo _____ pensamientos negativos.

7 Adaptado de: (Molina, 2006)

c. Tareas



Estas actividades son para hacer en casa, y tienen como propósito reafirmar autoestima.

“Diario de mis autoevaluaciones”

1. Complete el siguiente diario anotando sus pensamientos, emociones y reacciones ante una situación que vivió en el día. En el cuadro se presentan dos ejemplos que le ayudarán a completarlo. Describa por lo menos **5** situaciones.

Cuadro 5
Diario de mis autoevaluaciones

Situación	Pensamiento	Emoción	Reacción	Resultado
Mi jefe criticó mi informe	Nunca hago las cosas bien	Rabia, frustración	Le grité a una paciente	Tuve un mal día
Me encontré con Rosa	Tengo muy buenas amigas	Felicidad	Nos reímos y conversamos	Pasé un rato agradable

2. Al final de la semana, analice sus pensamientos, ¿Son generalmente positivos o negativos? ¿Qué resultados ocasionan en usted esos pensamientos? El tomar conciencia de sus pensamientos lo ayudará a cambiar el pensamiento negativo a afirmaciones, por ejemplo:

MENSAJES NEGATIVOS CONVERTIDOS EN AFIRMACIONES

“No hables”, “Tengo cosas importantes que decir”,
 “¡No puedo hacer nada!”, “Tengo éxito cuando me lo propongo”,
 “No esperes demasiado”, “Haré realidad mis sueños”,
 “No soy suficientemente bueno”, “¡Soy bueno!”

3. Ahora escoja un pensamiento negativo, el que más se repita en el ejercicio que hizo durante esta semana, y conviértalo en un pensamiento positivo.
- Si es violento y pierde el control, su frase podría ser: “Estoy agradecido por ser una persona tranquila y serena”.
 - Si quiere más seguridad en usted mismo, su frase podría ser: “Estoy agradecido por estar lleno de confianza en mí mismo(a) y un valor sin límites”.
 - Si quiere vencer su timidez, su frase podría ser: “Estoy agradecido porque sé que le agrado a la gente y me encanta hacer nuevos amigos”.
4. Escriba un pensamiento positivo y repítalo **todos los días a toda hora**, mientras va en el bus, mientras hace cola en el banco, mientras se baña, cada vez que pueda hasta que se convierta en una realidad.

Mi pensamiento positivo es:

5. Cuando esté convencido que eso que se dice es verdad y actúa como tal, escoja otro pensamiento negativo que quiera cambiar, porque la autoestima es un proceso de cambio continuo.

d. Lectura de apoyo



Lectura de apoyo: “Los Monos de Borneo”

La lectura que se muestra a continuación, le ayudará a reflexionar sobre los conocimientos adquiridos en esta sesión. Léala en casa, ya que en la próxima sesión habrá una reflexión sobre la misma.

¿De qué trata la lectura “Los Monos de Borneo”?

Es una breve narración sobre una técnica que utilizan los nativos para atrapar a los monos por medio de un coco y arroz.

El mensaje de esta lectura es lograr que los participantes sepan lo importante que es soltar y dejar atrás sus pensamientos negativos para ser libres.

“Los monos de Borneo” (Marci Shimoff)

“En Borneo, los nativos tienen una técnica ingeniosa para capturar a los monos salvajes que se comen las cosechas y las reservas de alimentos; usan un coco vacío, le hacen un agujero lo bastante grande para que pase la mano del mono, ponen un poco de arroz en el coco como cebo y atan el coco al suelo. Al oler la comida, el mono ladrón se acerca a investigar, mete la mano dentro del coco y agarra un puñado de arroz, pero cuando trata de sacar la mano, como tiene el puño cerrado, ya no consigue que pase por el agujero. Si quiere escapar, el mono tiene que soltar el arroz, pero como no lo suelta los monos de Borneo se quedan atrapados”.

“Muchos de nosotros somos como los monos de Borneo: estamos atrapados en nuestros pensamientos negativos porque nos **negamos a soltarlos** y cuanto más nos resistimos a ello, más se nos pegan”.

La mente, hecha de pensamientos, creencias y diálogo interior, está siempre conectada. Según los científicos, se tienen alrededor de 60,000 pensamientos al día, de ellos el 95% son idénticos a los que se tuvieron ayer, y antes de ayer, y el día antes de antes de ayer. La mente es como un equipo de sonido que reproduce el mismo tema una y otra, y otra vez. Esto no sería tan malo si no fuera por lo que han descubierto: en un individuo promedio el **80%** de esos pensamientos habituales **son negativos** (45,000 pensamientos negativos al día).

Ahora que conoce sus discursos negativos lo primero es **no permitir tratarse de esa manera**... Es decir respétese y ámese. Cuando tome conciencia que se está diciendo algo feo, lo primero es detenerse, no se dé permiso para hablarse de esa manera. Una llamadita de atención, diciendo algo como "Alto, no te estás respetando, no te estás amando".

¡Diga **no** a los pensamientos negativos!

Datos curiosos:

Borneo es una de las islas más grandes del mundo que se encuentra al Sudeste del continente de Asia y es reconocida por sus grandes bosques tropicales.

Los monos de Borneo son animales que se caracterizan por tener una nariz larga. Su alimentación es a base de plantas, es decir, son animales herbívoros.

Sesión de Seguimiento: Aprenda a manejar sus discursos internos

Durante esta sesión usted:

- Aplicará lo aprendido en la sesión anterior.
- Reflexionará sobre mensajes clave del tema de autoevaluación.
- Comentaré la lectura: : "Los monos de Borneo".
- Compartirá de forma voluntaria el ejercicio en casa.



Además, se promoverá el seguimiento del ejercicio en casa para la adopción de hábitos que fortalezcan su autoestima.

D. Consejos finales para mejorar la autoestima

Recuerde que sólo en la medida que aprenda a amarse, aceptarse y respetarse a usted mismo(a) tal y como es, puede amar, aceptar y respetar a los demás tal y como son. A continuación encontrará unos consejos generales que le ayudarán a seguir trabajando con su autoestima.

- El hecho de quererse más y mejor, está en sus manos y no en la de los demás, todo reside en su cabeza y depende de usted cambiar su autoconcepto o lo que piensa de usted.
- Haga una lista de sus virtudes y cualidades. Usted sabe que las tiene, pero haga una lista y léalas. Reflexione en qué cosas es bueno.
- Acéptese tal como es con sus cualidades y defectos, nadie es perfecto ni pretende serlo.
- No piense sólo en sus defectos. Recuerde que todo el mundo los tiene. Si piensa en ellos no lo haga con el fin de reprochase o echarse la culpa, eso no sirve ni para usted ni para nadie, hágalo simplemente con el fin de intentar cambiar y mejorar, es decir, siempre pensando en un futuro mejor.
- No le dé tanta importancia a las cosas, ni a los posibles comentarios de los demás. Seguramente en la mayoría de ocasiones se hace montañas innecesariamente. La gente no está siempre pendiente de lo que hace o dice, está en su imaginación: "Yo no soy el centro del universo".
- No siga ciegamente las opiniones de los demás sin reflexionar. Fije su propio criterio; lo que usted piensa también es importante. Nadie es tan sabio que no tenga algo que aprender ni tan ignorante que no tenga algo para enseñar.
- Préstese atención, dedíquese a hacer aquello que le satisfaga y le haga feliz.
- No tema a las responsabilidades o a tomar decisiones, si algo sale mal, aprenda de sus errores y tenga el coraje de intentarlo de nuevo. Nadie está libre de cometer errores y a veces hay que ver la cara positiva en los fracasos, piense que cuando se cierra una puerta se abren muchas ventanas.

- No se haga demasiados reproches y deje de compararse continuamente con los demás o con quienes aparentemente les va mejor en la vida.
- Fomente amistades, grupos, encuentros, no se aíse. Haga una lista de amigos, si ve que tiene pocos siempre es bueno leer algún libro sobre cómo cultivar amistades, es un tema apasionante y cautivante. No se arrepentirá.
- Si una relación no funciona, no piense que la culpa es sólo suya, entre dos personas ambos son responsables de sus comportamientos, la verdad al final es que hubo incompatibilidad de caracteres.
- Simplifique su vida y diríjase a objetivos realmente valiosos para usted, dedíquese a ellos intensamente y sin miedo.
- Busque sin culpas disfrutar de la vida. No se posponga siempre. Usted es muy importante, dese a sí mismo(a) el lugar que le corresponde primero, así también será más útil a los demás. Si usted no está bien primero ¿Cómo puede transmitir bienestar a los demás? Dedíquese tiempo, cuide su aspecto físico y por qué no... hágase regalos. Prémiese siempre por sus logros aunque sean pequeños.
- Deje que los demás le ayuden, acepte halagos y cumplidos. Si cree estar pasando por un momento de depresión o angustia no dude en buscar ayuda profesional, todos la necesitan alguna vez.
- Aprenda a decir **no**, no significa que sea malo o que va a dejar de quererse.
- Desarrolle el sentido del humor, sonríale a la vida, piense porqué cosas vale la pena vivir, intente ser optimista y positivo. Y por sobre todas las cosas, **tenga confianza en usted mismo(a)**.

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(a) 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 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 va a ser calificada para mi nota del Diplomado 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)

F. Bibliografía

Christian Rojas-Barahona, E. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Rev Med Chile*, 791-800.

Colombo, D. (2006). *Historias que hacen bien*. Buenos Aires: V&R Editoras.

Grupo de Recerca en Orientación Psicopedagógica. (2006). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional*. Parramón Ediciones.

López, B. (s.f.). *Cómo aumentar mi autoestima*. Recuperado el 10 de abril de 2014, de <http://salud.uncomo.com/articulo/como-mejorar-mi-autoestima-3652.html#ixzz2qv34ULPJ>

Molina, V. (2006). *Manual de Nutrición Afectiva*. (INCAP, Ed.) Guatemala.

Quilliam. (2003). *Habilidades Esenciales para la vida: Piense positivamente*. Grupo Editorial Norma.

Notas



Utilice este espacio para anotar sus sentimientos, pensamientos e ideas al desarrollar los ejercicios o tareas de la Unidad de Autoestima.

A large rectangular area with horizontal lines for writing notes.



Utilice este espacio para anotar sus sentimientos, pensamientos e ideas al desarrollar los ejercicios o tareas de la Unidad de Autoestima.

A large rectangular area with a light gray background and horizontal lines, intended for writing notes or reflections.



Utilice este espacio para anotar sus sentimientos, pensamientos e ideas al desarrollar los ejercicios o tareas de la Unidad de Autoestima.

A large rectangular area with a light gray background and a dark border, containing 25 horizontal lines for writing.



Utilice este espacio para anotar sus sentimientos, pensamientos e ideas al desarrollar los ejercicios o tareas de la Unidad de Autoestima.

A large rectangular area with a light gray background and horizontal lines, intended for writing notes or reflections.



Utilice este espacio para anotar sus sentimientos, pensamientos e ideas al desarrollar los ejercicios o tareas de la Unidad de Autoestima.

A large rectangular area with a light gray background and horizontal lines, intended for writing notes or reflections.