

UNIDAD DIDÁCTICA

“Fortalezco mi autoestima”

INTRODUCCIÓN

La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma y que puede ser positiva o negativa. su construcción se relaciona con la aceptación o no del propio individuo, su manera de ser, su carácter, sus rasgos físicos y su estilo de vida. A su vez se caracteriza por manifestarse en diferentes niveles que pueden variar según cada persona y la etapa de la vida que se esté transitando. Para ello podemos analizar la pirámide de necesidades de Maslow ya que una persona puede sentirse muy segura y exitosa en el trabajo y, a la vez, muy desdichada o insatisfecha en las relaciones afectivas. Por ello según el autor es recomendable satisfacer cada una de los eslabones de la pirámide para alcanzar la autorrealización.



Actividades a realizar para fomentar el desarrollo de la autoestima:

- Autonomía: asignarle tareas para que se sientan útiles, creando rutinas diarias
- Tener en cuenta su opinión y decisiones: Escúchale, razona con él y respeta su opinión.
- Fomentar una vida activa: pintar, bailar, caminar o practicar algún deporte de baja complejidad.
- Fortalecimiento de vida social
- Cuidar su imagen corporal

1. OBJETIVO

Promover en los participantes mayor conciencia de las practicas a emplear para fortalecer su autoestima.

2. COMPETENCIA A DESARROLLAR

1. Los asistentes desarrollaran mayor confianza y seguridad en sí mismos y en los demás entornos donde se desenvuelva.

3. METODOLOGÍA

Fase inicial: Actividad rompe hielo “cuéntame dos verdades y una mentira”

Los usuarios se dividirán en pequeños grupos con el fin de que cada integrante cuente tres anécdotas, dos verdaderas y una falsa, los demás participantes deberán adivinar cuales son las verdaderas y cual es la falsa.

Fase central:

La profesional facilitara hojas y marcadores a los asistentes, donde plasmaran el dibujo de una maleta con el fin de realiza una expedición y seleccionar los elementos que llevarían, ejemplo: en mi maleta llevaría agua, comida y fotos de mis grandes amigos. Posteriormente los participantes deberán contar que llevarían, las huellas que han dejado a lo largo de la expedición (la vida) y contar una historia que los haya marcado.

Así mismo relataran aquellas enseñanzas que les permitieron llegar hasta este momento, reconociendo su sabiduría y valentía para afrontar la vida.

Fase final:

La facilitadora entrega una guía de medicamentos emocionales importantes para el consumo diario, realiza la reflexión sobre la importancia de implementarlos, logrando la estabilidad y mejora ante posibles dolores.

4. MATERIALES:

Hojas de papel, marcadores, receta de medicamentos que no se venden.

5. EVALUACIÓN:

Se pide a tres de los asistentes expresar como se sintieron durante el encuentro y qué aprendieron sobre el tema. A partir de allí, se darán conclusiones pertinentes.

6.REFERENCIAS

Enciclopedia de humanidades recuperado de

<https://humanidades.com/autoestima/#ixzz815AYVu7B>



@AssbasaludESE

Ayuda familiar recuperado de

<https://www.ayudafamiliar.es/blog/consejos-aumentar-autoestima-personas-mayores/>

7. ELABORADA POR:

Vanesa Franco Castro

Psicóloga Estrategia PIC

8. ANEXOS



modestoLujie

***LISTA DE MEDICAMENTOS QUE NO SE
ENCUENTRAN EN FARMACIA:_***

- *_01._* Ejercicio físico -es medicina.
 - *_02._* El despertar temprano -es medicina.
 - *_03._* La alimentación balanceada -es medicina.
 - *_04._* Reir -es medicina.
 - *_05._* La buena actitud -es medicina.
 - *_06._* Dormir -es medicina.
 - *_07._* Meditar -es medicina.
 - *_08._* Amar a alguien -es medicina.
 - *_09._* Ser amado -es medicina.
 - *_10._* La gratitud -es medicina.
 - *_11._* Dejar la ofensa a un lado -es medicina.
 - *_12._* Dejarse sorprender -es medicina.
 - *_13._* Leer y estudiar la Palabra de Dios -es medicina.
 - *_14._* Cantar y bailar -es medicina.
 - *_15._* Abrazar a los tuyos -es medicina.
 - *_16._* Pensar correctamente y pensar con el estado de ánimo correcto -es medicina.
 - *_17._* Confiar y creer en Dios -es medicina.
 - *_18._* Buenos amigos -son medicina.
 - *_19._* Ser perdonado y perdonar a los demás -es medicina.
 - *_20._* Tomar baños de Sol -es medicina.
- *Si usa estos medicamentos lo suficiente,
rara vez necesitará medicamentos de venta***



@AssbasaludESE