



Dirección Regional de
Vivienda Construcción y
Saneamiento
Región - Cusco

AUTOESTIMA PARA EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD



Taller de promotores/ras "Acciones Sociales durante la Obra"
E. León Farías
Cusco 14-16 Setiembre del 2009



Conceptos básicos

- Capacidad de tener confianza, valoración y respeto por uno mismo como persona humana.
- Es el núcleo familiar el espacio en el que se genera la autoestima.
- La autoestima se manifiesta en forma permanente a través de la conducta de la persona.
- La valoración de la persona es base para:
 - ❖ Para el autocuidado de la salud.
 - ❖ Para el ejercicio de deberes y derechos

IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

- **Es importante porque en ella se sustenta el desarrollo integral de la persona.**
- **Es base para lograr cambios en las personas, familias y comunidad. De ahí necesita de promover la autoestima en el trabajo social.**
- **La promoción de la autoestima es fundamental para el compromiso individual y colectivo a favor del desarrollo personal y colectivo**

Niveles de autoestima

Adecuada Autoestima :

- Se refiere a como se siente uno mismo, no a las apariencias.
- Producto de un profundo sentimiento de autorespeto, “yo valgo, estoy contento con lo que soy aunque tengo que mejorar”

Baja autoestima:

- Ligada a sentimientos de minusvalía, inseguridad, incapacidad, descontento, indiferencia, para consigo mismo y frente a los demás

Componentes de la autoestima

1. La aceptación de uno mismo.

Parte del reconocimiento y valoración de las propias habilidades y limitaciones en su justa dimensiones

2. Autonomía.

Saberse, sentirse y actuar con seguridad sólo es posible si se logran aprendizajes para actuar en forma independiente.

3. Expresión Afectiva.

Importancia del factor efectiva, como medio de interrelación con los demás, dimensión comunicativa como capacidad de dar y recibir.

4. Consideración por el otro.

Una persona que se acepta y valora a si misma, es capaz de aceptar , valorar y apoyar a los demás , percibiéndolos como iguales

Técnicas Participativas Trabajar la AUTOESTIMA

Dinámica para trabajar autoestima:

- 1) “Conciéndome”**
- 2) “Conociéndonos”**
- 3) “Va llegar un personaje Importante”**
- 4) Sociodramas**



*¡Muchas
Gracias...!!*