

Guatemala, 03 de mayo de 2019

Licenciado  
Edgar Dagoberto Búcaro Pérez  
Director General  
Dirección General de las Artes  
Presente.

Licenciado Búcaro Pérez:

De La manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle el informe de actividades conforme a lo estipulado en contrato Administrativo No. 3884-2019 y resolución No. VC-DGA-050-2019 por servicios técnicos correspondientes al primer producto e informe.

#### ACTIVIDADES REALIZADAS

- a) Formar y capacitar a los alumnos y docentes de la escuela nacional de artes plásticas “Rafael Rodríguez Padilla, La escuela nacional de arte dramático “Carlos Figueroa Juárez” , la escuela nacional de danza “Marcelle Bonge de Devaux” y el conservatorio nacional de música “German Alcántara” desarrollando mesas de trabajo con los temas de salud física y mental, liderazgo, trabajo en equipo,, autoestima y manejo de estrés.
- b) Propiciar el espacio de conocimiento y aprendizaje para que la comunidad educativa de las escuelas nacionales de Arte y conservatorio nacional de música fortalezca el área psicosocial y relaciones interpersonales.

**PRODUCTO 1: desarrollar mesa de trabajo para formar y capacitar a los alumnos de plan diario de la escuela nacional de artes plásticas, “Rafael Rodríguez Padilla”, la escuela nacional de arte dramático “Carlos Figueroa Juárez” en relación al tema “mi autoestima y Autoimagen”.**

- a) Propiciar la propia valoración de autoimagen y autoestima de los alumnos de ENAP

✓ Por medio del **AUTOTEST DE VALORACION DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG** con el cual se evaluó primero el nivel de autoestima que experimentaba cada alumno, para que de forma autonómica pudiese mejorar si este así lo requiere.

✓ A través de una charla motivacional con apoyo de diapositivas se dio a conocer los conceptos de autoimagen y autoestima, como identificarla, que tipos de auto concepto existen y de qué manera poder mejorar y crecer como seres humanos individuales y en colectivo.

- ✓ Por medio de un video motivacional se propició foro de discusión con los alumnos para establecer los parámetros de una mejor autoestima.
- ✓ Se realizó un contrato personal en el cual los alumnos prometieron a sí mismos realizar ciertas actividades para mejorar la autoimagen.

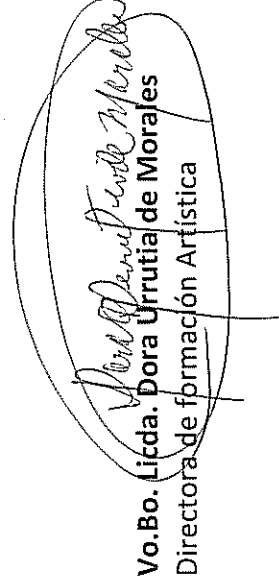
**b) Propiciar la propia valoración de autoimagen y autoestima de los alumnos de ENAD**

- ✓ Por medio del **AUTOTEST DE VALORACION DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG** con el cual se evaluó primero el nivel de autoestima que experimentaba cada alumno, para que de forma autonómica pudiese mejorar si este así lo requiere.
- ✓ A través de una charla motivacional con apoyo de diapositivas se dio a conocer los conceptos de autoimagen y autoestima, como identificarla, que tipos de auto concepto existen, de qué manera poder mejorar y crecer como seres humanos individuales y en colectivo.
- ✓ Por medio de un video motivacional se propició foro de discusión con los alumnos para establecer los parámetros de una mejor autoestima.
- ✓ Se realizó un contrato personal en el cual los alumnos prometieron a sí mismos realizar ciertas actividades para mejorar la autoimagen.

Atentamente



Licda. Jennifer Judith Castellanos.



**Vo.Bo. Licda. Dora Urrutia de Morales**  
Directora de formación Artística

## TEST DE VALORACION DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

### INSTRUCCIONES:

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

Ahora suma todos tus números marcados y ve tú resultado

PUNTEO \_\_\_\_\_

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.  
De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.  
Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

## "CONTRATO PERSONAL"

Fecha: \_\_\_\_\_

Yo \_\_\_\_\_

Hago éste contrato con migo mismo, con el objetivo de \_\_\_\_\_

Y me comprometo a que durante este mes realizaré las siguientes actividades para sentirme mejor \_\_\_\_\_

Fortaleciéndome con las siguientes palabras auto motivadoras \_\_\_\_\_

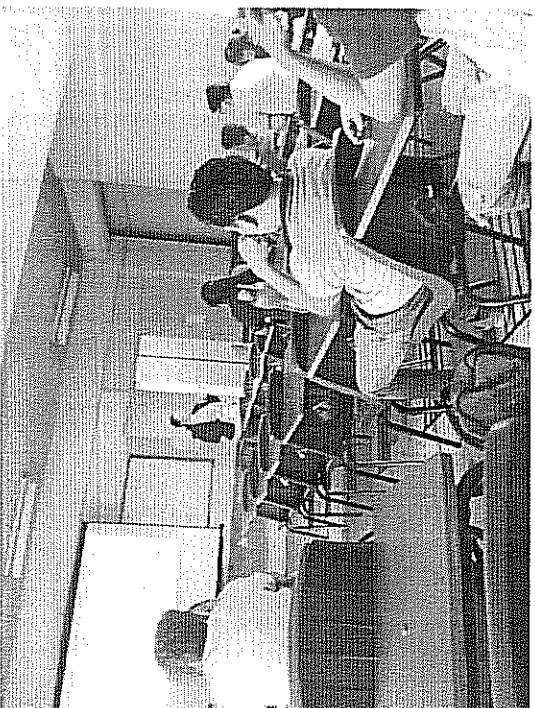
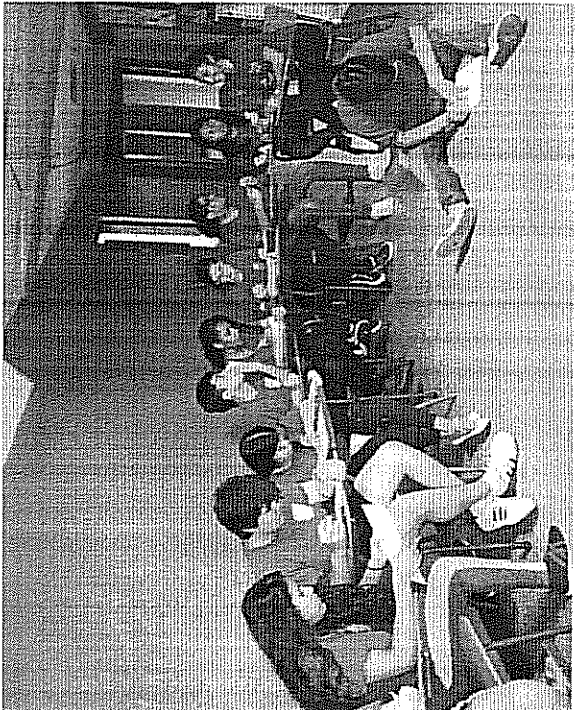
Y como consecuencia de la misma ante su cumplimiento a cabalidad me premiaré con \_\_\_\_\_

La cuál me daré como recompensa en no más de una semana hábil después de haber logrado mis objetivos.

Fecha en que la que lograre mi objetivo: \_\_\_\_\_

Fecha en que me daré recompensa \_\_\_\_\_

Fecha del contrato: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

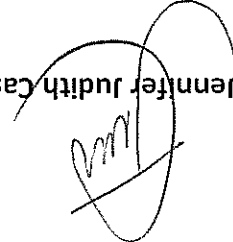


**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

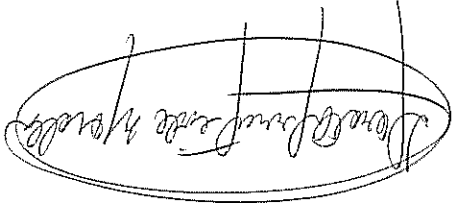
ACTIVIDAD		MES DE ABRIL DE 2019															
Investigación Y Búsqueda De Test Adecuados Y	Actividades Para Realizar En Proyecto De Mesa De	Trabajo De Mi Autoestima Y Autoimagen	1	2	3	4	5	8	9	10	11	22	23	24	25	26	30
			X	X	X												
Elaboración del Proyecto De Mesa De Trabajo De Mi	Autoestima Y Autoimagen. Para alumnos de ENAP Y	ENAD				X	X	X	X								
Envío Del Proyecto De Mesa De Trabajo De Mi	Autoestima Y Autoimagen Para Visto Bueno Y	aprobación De La Dirección De Formación Artística									X	X					
Desarrollar mesa de trabajo para formar y	capacitar a los alumnos de plan diario de la	escuela nacional de artes plásticas, "Rafael															
		Rodríguez Padilla", la escuela nacional de arte															
		dramático "Carlos Figueroa Juárez" en relación al															
		tema "mi autoestima y Autoimagen".															
												X					
																	X

OBSERVACIÓN: Del 12 al 21 de abril, asunto de semana santa. 29 abril asunto por día del trabajo

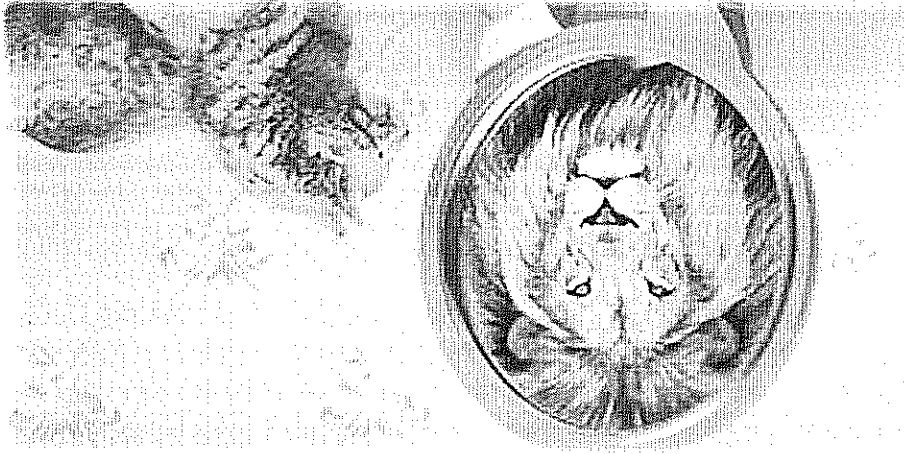
Licda. Jennifer Judith Castellanos.



Vo.Bo.



# MI AUTOESTIMA Y AUTOMAGEN

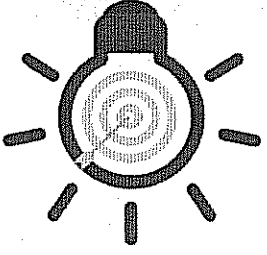


Licenciada Jennifer Castellanos  
Psicóloga Clínica

# ?CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE AUTOESTIMA Y AUTOIMAGEN?

## AUTOESTIMA

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, el juicio que hacemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, determina nuestra manera de percibirnos y valorarnos y moldea nuestras vidas.





# AUTOIMAGEN

Es la percepción de :

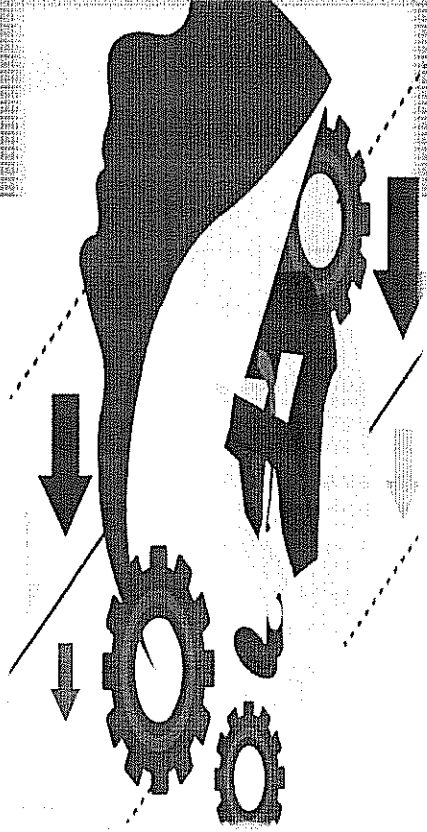
- ideas, imágenes y creencias que uno tiene de sí

Mismo.

- imágenes que los demás tienen de uno.

- imágenes de cómo uno cree que debería ser.

- imágenes que a uno le gustaría tener de sí mismo.



# AUTOESTIMA

**AUTOCONCEPTO**  
lo que pensamos de  
nosotros mismos  
como personas

**AUTOIMAGEN**  
cómo nos vemos.

**AUTOESTIMA**  
el valor que nos damos a nosotros mismos.

• LA BELLEZA ES UNA ACTITUD:  
SI TE SIENTES

LINDO O LINDA, LO ERES, Y ESO

TRANSMITIRÁS A LOS DEMÁS, PERO SI

ACEPTAS PASIVAMENTE EL MODELO DE

BELLEZA QUE TE IMPONEN DESDE

FUERA, TERMINARÁS PENSANDO QUE

ERES HORRIBLE.

ESTAR PENDIENTE OBSESIIVAMENTE DE

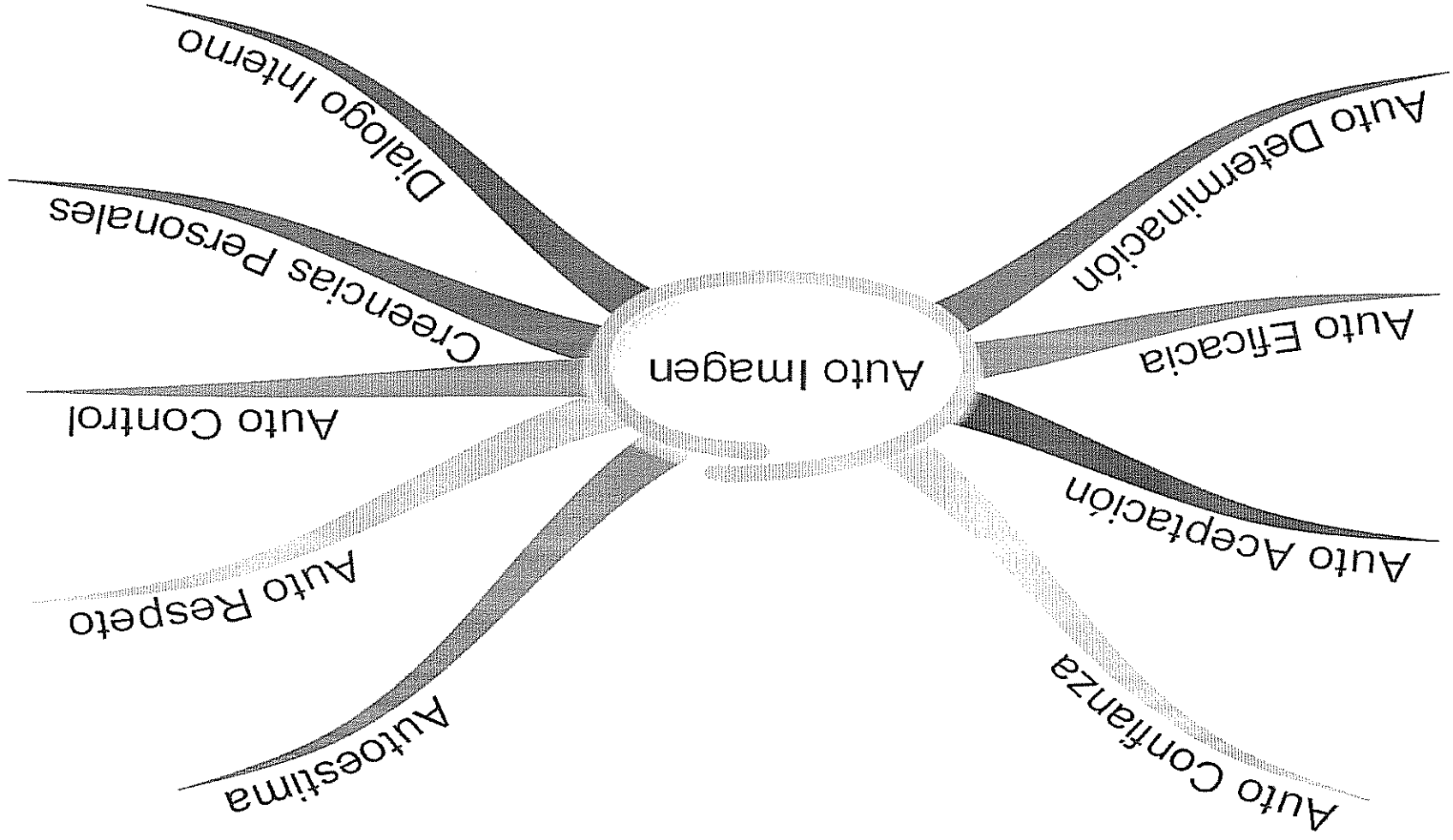
“CÓMO ME VEO” PUEDE RESULTAR UNA

TAREA AGOTADORA Y DESGASTANTE.

?Cómo me ven?

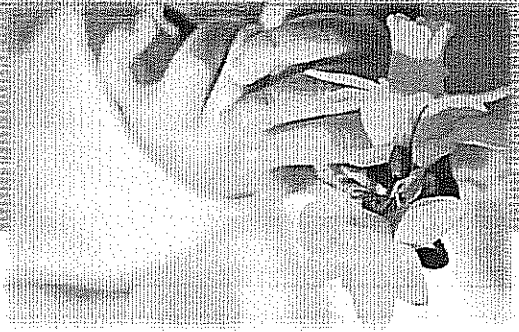
?Cómo soy?





Una persona con auto concepto limitado de sí mismo suele sentirse incómodo con su apariencia física, tiene un deseo excesivo por complacer a los demás, se siente víctima de las circunstancias, tiene dificultad para expresar sus sentimientos, da excesivo interés o poca importancia a la ropa, busca agradar a los demás.

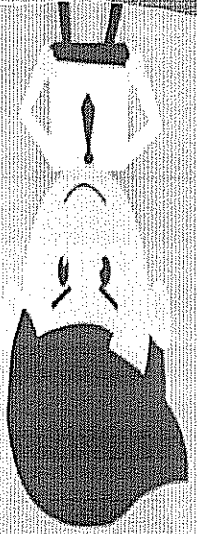
Por el contrario, una persona con buen auto concepto confía en sí mismo, no tiene temor a separarse de las personas, se siente bien frente a cualquier cambio, no le tiene miedo a las críticas, se hace responsable de sus propias acciones.

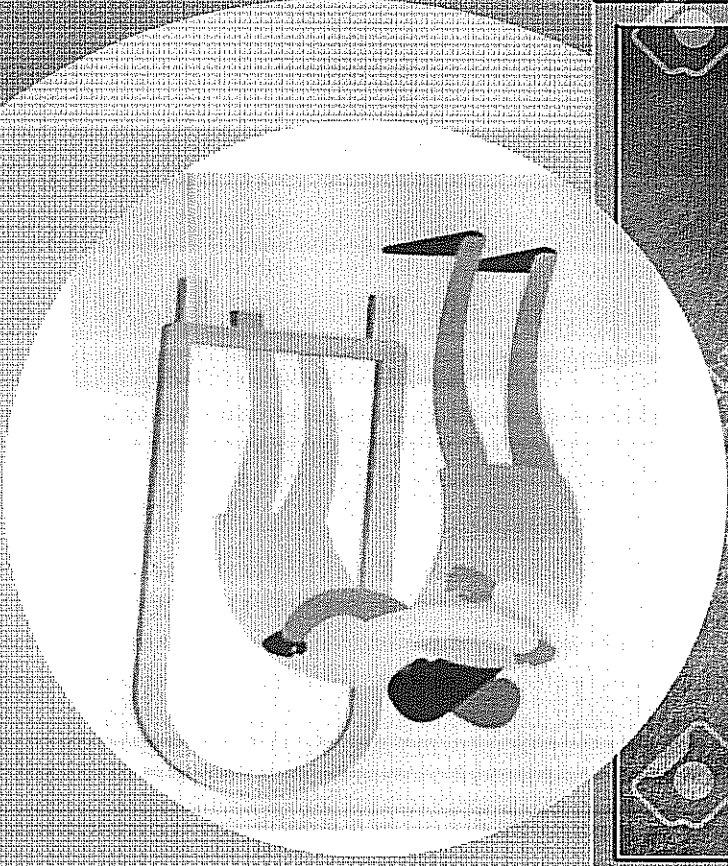


# TIPOS DE AUTOESTIMA

## Autoestima alta

Una persona con autoestima alta, vive, comparte agradece, reflexiona, respeta a los demás, se abre a lo nuevo, actúa honestamente, con responsabilidad, comprensión, siente que es importante, tiene confianza, cree en sus decisiones y se acepta a sí mismo totalmente como ser humano.



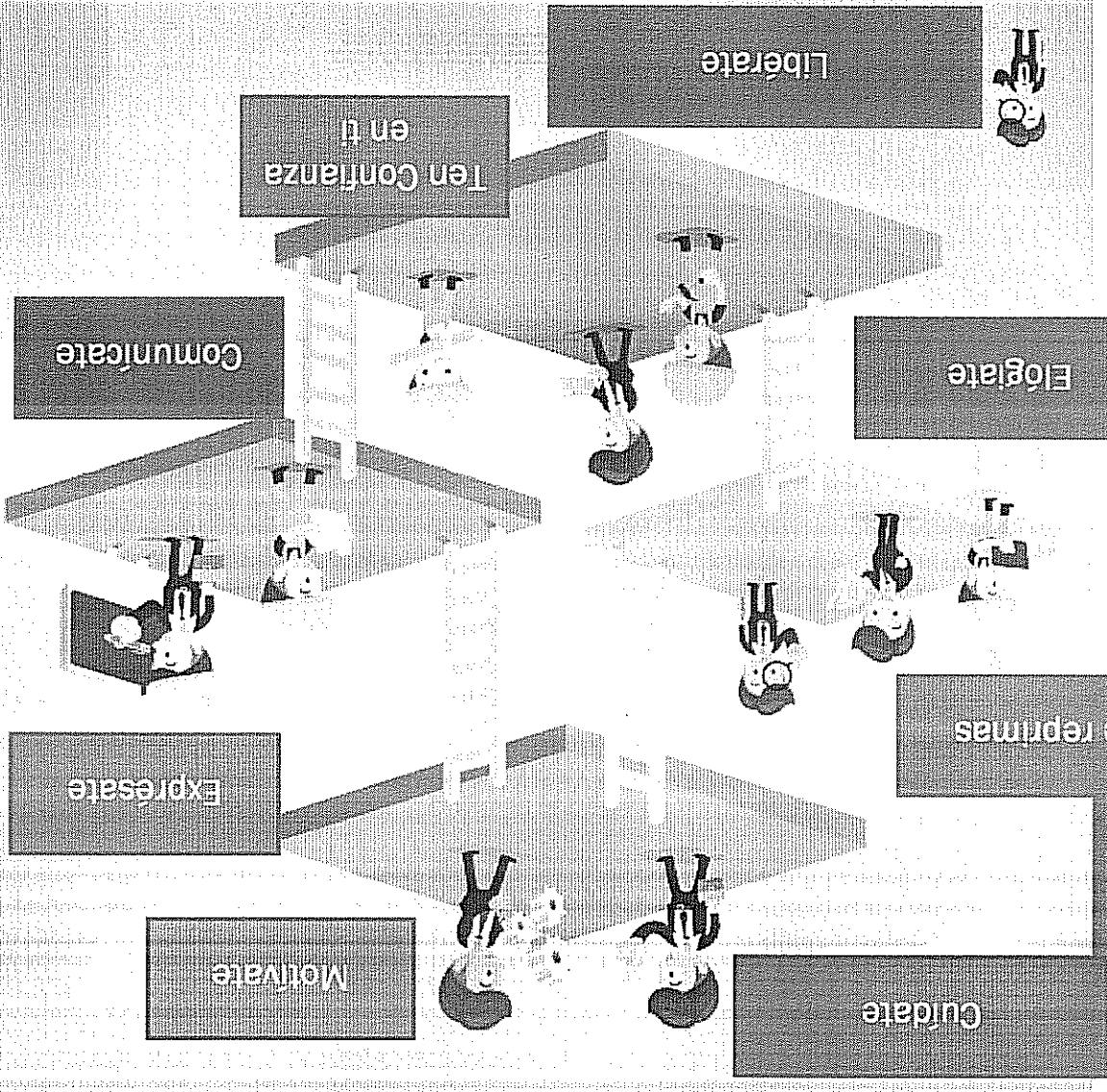


Autoestima baja:  
Una persona con autoestima baja, la mayor parte de su vida piensa que vale poco o no vale nada, mantienen un estado de insatisfacción constante y poseen un deseo innecesario por complacer por miedo a desagradar.

# !COMO RECONSTRUIAMOS LA AUTOESTIMA?

«Nadie puede hacerle sentir inferior sin tu consentimiento.»

ELEANOR ROOSEVELT







**!ERES ÚNICO E  
IRREPETIBLE,  
NO DEJES QUE NADIE TE  
DIGA NUNCA QUE NO  
PUEDES... CREE EN TI!**

**!GRACIAS POR TU ATENCIÓN!**

**SOMOS LO QUE CREEMOS**



Licenciado  
Edgar Dagoberto Búcaro Pérez  
Director General  
Dirección General de las Artes  
Presente.

Licenciado Búcaro Pérez:

De La manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle el informe de actividades conforme a lo estipulado en contrato Administrativo No. 3884-2019 y resolución No. VC-DGA-050-2019 por servicios técnicos correspondientes al segundo producto e informe.

#### **ACTIVIDADES REALIZADAS**

- a) Formar y capacitar a los alumnos y docentes de la escuela nacional de artes plásticas “Rafael Rodríguez Padilla, La escuela nacional de arte dramático “Carlos Figueroa Juárez” , la escuela nacional de danza “Marcelle Bonge de Devaux” y el Conservatorio Nacional de Música “German Alcántara” desarrollando mesas de trabajo con los temas de salud física y mental, liderazgo, trabajo en equipo, autoestima y manejo de estrés.
- b) Propiciar el espacio de conocimiento y aprendizaje para que la comunidad educativa de las escuelas nacionales de Arte y conservatorio nacional de música fortalezca el área psicosocial y relaciones interpersonales.

**PRODUCTO 2: desarrollar mesa de trabajo para formar y capacitar a los docentes de plan diario de la escuela nacional de artes plásticas, “Rafael Rodríguez Padilla” y el conservatorio Nacional de música “German Alcántara” en relación al tema “como manejar el estrés”**


- a) Propiciar en los maestros de ENAP una mejor calidad de vida y mejores relaciones interpersonales y laborales a través del conocimiento adquirido de cómo manejar mejor el estrés.
  - ✓ Por medio del **AUTOTEST DE VALORACION DE ESTRÉS** se evaluó en primera instancia el nivel de estrés que experimentaba cada maestro, para lograr una introspección de cada uno de ellos.
  - ✓ A través de una charla motivacional con apoyo de diapositivas se dio a conocer los conceptos de estrés, como identificarlo, como se desarrolla, que síntomas desencadena en los seres humanos y de qué manera poder manejarlo y vivir con ello.

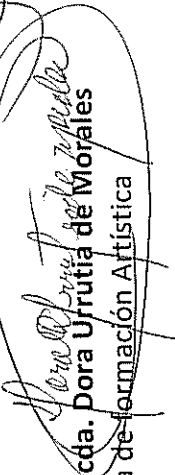
- ✓ Por medio de dos audiovisuales se propició foro de discusión con los Maestros para establecer los parámetros de una mejor autoestima.
- ✓ Se ejemplificó varios ejercicios sencillos de movilidad articular para evitar el estrés muscular durante las jornadas de trabajo
- ✓ Se realizó un una dinámica de relajación e introspección para ejemplificar una de las maneras con las cuales podemos manejar el estrés

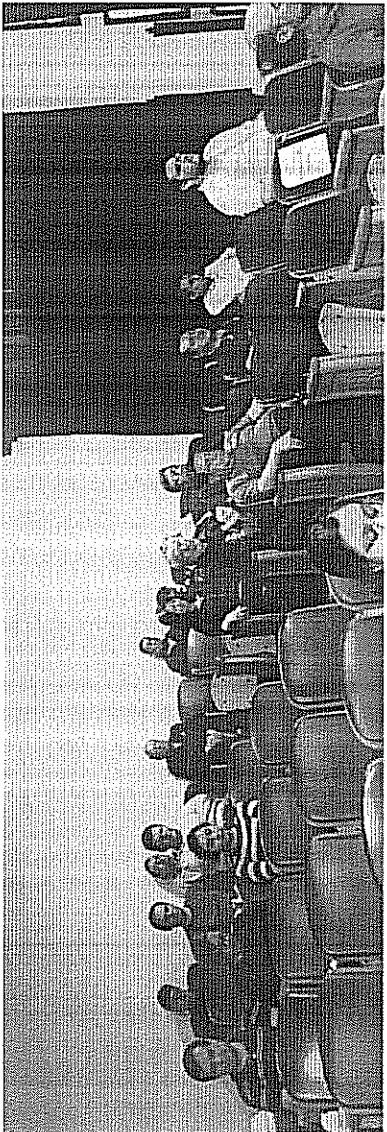
**b) Propiciar en los maestros del conservatorio nacional de música "German Alcántara" una mejor calidad de vida y mejores relaciones interpersonales y laborales a través del conocimiento adquirido de cómo manejar mejor el estrés.**

- ✓ Por medio del **AUTOTEST DE VALORACION DE ESTRÉS** se evaluó en primera instancia el nivel de estrés que experimentaba cada maestro, para lograr una introspección de cada uno de ellos.
- ✓ A través de una charla motivacional con apoyo de diapositivas se dio a conocer los conceptos de estrés, como identificarlo, como se desarrolla, que síntomas desencadena en los seres humanos y de qué manera poder manejarlo y vivir con ello.
- ✓ Por medio de dos audiovisuales se propició foro de discusión con los Maestros para establecer los parámetros de una mejor autoestima.
- ✓ Se ejemplificó varios ejercicios sencillos de movilidad articular para evitar el estrés muscular durante las jornadas de trabajo.
- ✓ Se realizó un una dinámica de relajación y musicoterapia para ejemplificar una de las técnicas con las cuales podemos manejar el estrés

Atentamente

  
**Licda. Jennifer Judith Castellanos.**

  
**Vo.Bo. Licda. Dora Urrutia de Morales**  
Directora de Formación Artística



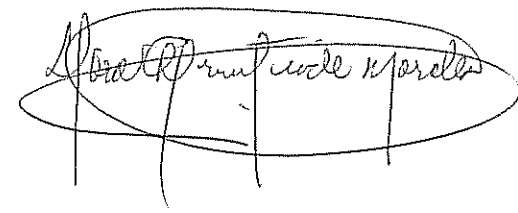
**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

ACTIVIDAD	MES DE MAYO 2019				
	Del 1 al 3 de mayo	Del 6 al 10 de mayo	Del 13 al 17 de mayo	Del 20 al 24 de mayo	Del 27 al 31 de mayo
Investigación Y Búsqueda De Test Adecuados Y Actividades Para Realizar En Proyecto De Mesa De Trabajo De Cómo manejar el estrés	X				
Elaboración del Proyecto De Mesa De Trabajo De cómo manejar el estrés. Para maestros de ENAP Y conservatorio Nacional de música		X			
Envío Del Proyecto De Mesa De Trabajo De Mi cómo manejar el estrés Para Visto Bueno Y aprobación De La Dirección De Formación Artística			X		
desarrollar mesa de trabajo para formar y capacitar a los docentes de plan diario de la escuela nacional de artes plásticas, "Rafael Rodríguez Padilla" y el conservatorio Nacional de música "German Alcántara" en relación al tema "cómo manejar el estrés"				X	X

Licda. Jennifer Judith Castellanos.



Vo.Bo.



# TEST DE ESTRES

## Instrucciones:

De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Relativamente frecuente	Muy frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de anogo.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

## Resultados:

Revisa cuál es el color que más se repite en tus resultados (o suma ca número seleccionado) y ubica el resultado de acuerdo a la siguiente tabla

Sin estrés (12)	No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento!
Sin estrés (24)	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
Estrés leve (36)	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. No agotes tus resistencias!
Estrés medio (48)	
Estrés alto (60)	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
Estrés grave (72)	Busca ayuda



# ¿Cómo manejar el estrés?

LICENCIADA JENNIFER CASTELLANOS  
PSICÓLOGA CLÍNICA





**EL TÉRMINO ESTRÉS PROVIENE DE LA FÍSICA Y LA ARQUITECTURA Y SE REFIERE A LA FUERZA QUE SE APLICA A UN OBJETO, QUE PUEDE DEFORMARLO O ROMPERLO.**

**EN LA PSICOLOGÍA, ESTRÉS SUELE HACER REFERENCIA A CIERTOS ACONTECIMIENTOS EN LOS CUÁLES NOS ENCONTRAMOS CON SITUACIONES QUE IMPLICAN DEMANDAS FUERTES PARA EL INDIVIDUO, QUE PUEDEN AGOTAR SUS RECURSOS DE AFRONTAMIENTO.**

• EL TIPO DE VIDA QUE LLEVAMOS Y EL ENTORNO EN QUE SE VIVE PUEDEN SER OTRAS FUENTES EXTERNAS DE ESTRÉS.

• A VECES LA FUENTE DE ESTRÉS ESTÁ DENTRO DE LA PERSONA, EN LAS FORMAS DE PENSAR Y SENTIR Y NO DESCARGAR LA TENSION FÍSICA.



## PERO...¿DE DONDE SALE EL ESTRÉS?

El estrés era la respuesta adecuada cuando el hombre prehistórico tenía que enfrentarse a una manada de lobos, pero no lo es cuando el trabajador o el estudiante, tiene que esforzarse para adaptarse a turnos cambiantes, tareas muy monótonas y o a clientes o maestros amenazadores y excesivamente exigentes.



## FUENTES DE ESTRÉS

Situaciones de la vida que producen cambios, rendimiento, miedo, aburrimiento y aflicción.

- Cambios frecuentes y rápidos: de trabajo, de ciudad, de escuela, de casa...
- Los valores sociales destacan la lucha por el éxito y poseer cosas.
- Los estilos de vida incluyen plazos, prisas y múltiples obligaciones. Además,
- La vida hoy suele ser sedentaria y solitaria y favorece poco la descarga de tensiones.

# LAS CONSECUENCIAS DE ESTRÉS



## **MALESTAR EMOCIONAL**

- Ansiedad O Tristeza
- Irritabilidad O Ira Constantes
- Inquietud O Angustia Frecuentes
- Cansancio
- Verlo Todo Negativo
- Preocupación Excesiva
- Apreciarse Poco
- Insomnio
- Dejar Las Tareas Sin Terminar
- Comer Más O Menos Que Antes.



## TENSION FÍSICA

OCURRE QUE NUESTRO SISTEMA NERVIOSO SEGREGA SUSTANCIAS “ACELERADORAS” (CORTISOL) PARA AFRONTAR UNA SITUACIÓN DE “PELIGRO”. SI ESTO SE DA CONTINUAMENTE SE PUEDE EXPERIMENTAR:

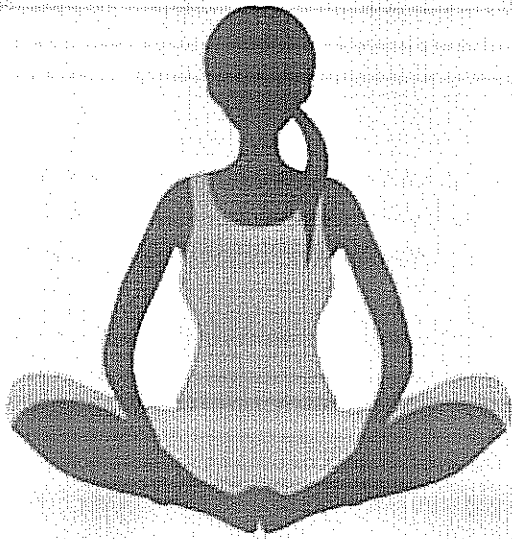
- Sentirse con los nervios “a flor de piel”
- Nudo en el estómago
- Tensión muscular
- Sudoración
- Palpitaciones
- Dolor de cabeza, cuello o espalda



A black and white photograph of a woman with long dark hair and glasses, looking down with a stressed expression. She is wearing a dark jacket over a light-colored top. Behind her is a whiteboard covered in various hand-drawn scribbles, including a clock face, a question mark, and several arrows pointing in different directions. The overall scene suggests a state of mental clutter or stress.

# COMO MANEJAR EL ESTRÉS





- **DÉSCARGAR LA TENSIÓN FÍSICA.**
- **AFRONTAR LAS SITUACIONES DE LA VIDA.**
- **PENSAR DISTINTO Y SENTIRSE MEJOR.**
- **DISFRUTAR CADA DÍA.**
- **APOYARNOS EN LA GENTE.**
- **UNA VIDA SALUDABLE.**

**ALIMENTARNOS BIEN, SUFICIENTEMENTE, DE FORMA VARIADA, COMIENDO CON TRANQUILIDAD Y SIN PRISAS.**

- **LOS ESTIMULANTES EN EXCESO, COMO EL CAFÉ, TÉ O ALGUNOS MEDICAMENTOS, GENERAN NERVIOSISMO.**

- **DESCANSAR BASTANTE, POR LA NOCHE UN MÍNIMO DE 7 A 8 HORAS, UNA PEQUEÑA SIESTA Y UN PEQUEÑO DESCANSO DE 5 A 10 MINUTOS DE VEZ EN CUANDO A LO LARGO DEL DÍA.**

- **ATENDER A NUESTRAS NECESIDADES, FÍSICAS, MENTALES, EMOCIONALES, ESPIRITUALES...**



Mira tu  
serie favorita  
Comparte una  
película favorita



date carinitos  
masajes  
manicura ★

come  
algo  
que te  
despierte  
a la vida

# Quiérete

escucha  
música y  
podcasts

méjica

Ve al  
cine



escríbele  
un correo  
o un texto



Lee  
un  
libro



Cancela  
Planes y  
no Quiérete



IR

agradece  
siempre

**La autoexpresión de sentimientos positivos nos hace sentir bien, sencillamente porque es agradable el buen trato.**

