

Unidad Didáctica – MC 431 Psicología

Docente: Lcda. Iris Josefina Olivares Barrientos
Primer año 2023

Guía de Trabajo 06 – Autoestima - Estrategias para fortalecerla

Modulo III

Tema: Autoestima
Estrategias para fortalecerla
Semana del 29 de mayo al 02 de junio 2023

Instrucciones

- Leer el documento **Bienvenido a la Autoestima**, elaborado por: Eduardo Aguilar Kubli
- Elegir uno de los temas y hacer un breve análisis del mismo
- Preparar una actividad o dinámica que ayude a fortalecer la autoestima. Se presentará con el resto de la clase. 5 minutos máximo
- Adjuntar el informe escrito de la actividad al portafolio de evidencias.
- **Socialización de la guía resuelta, lunes**

<p>1- Bienvenido a la autoestima Como definir la autoestima Autoestima, comportamiento y valores Antónimos de la autoestima La noción de sentir agrado por ti mismo</p> <p>2- Algunas actitudes claves donde la autoestima juega un gran papel Dónde aprendimos a bajar nuestra autoestima Otras causas de la baja autoestima</p> <p>3- Autoestima y valor de la persona El esquema para medir el valor: ruta equivocada Cometer errores ¿pérdida de valor? Considerándolo objetivamente, un error es Considerándolo objetivamente, un error no es</p> <p>4- Autoestima y trucos de la mente - Este tema no <i>Truco mental # 1 contra la autoestima ¡EL JUEZ!</i> <i>Truco Mental # 2 Contra la Autoestima</i> <i>Truco Mental # 3 Contra la Autoestima</i></p>	<p>5- Distorsión de la realidad ¿Cómo corregir las distorsiones contra tu autoestima?</p> <p>6- Compasión, empatía y autoestima La Habilidad de la Compasión La aceptación El perdón La Habilidad de la Empatía Autoestima Es importante aprender a desarrollar o fortalecer la autoestima y la afirmación: <ul style="list-style-type: none"> • Afirmación recibida • Afirmación compartida • Afirmación propia </p> <p>7- Autoaceptación: Aes de la Autoestima: <ul style="list-style-type: none"> - Aprecio - Aceptación tolerante afecto - Atención y cuidado fraternal Indicios de la Autoestima a) Indicios Negativos de la Autoestima b) Indicios Positivos de la Autoestima</p>
---	--