

# CURSO INTERSEMESTRAL

---

¿Y....SI NADIE TE QUIERE?

UN TALLER SOBRE AUTOESTIMA



# QUÉ PUEDES OBTENER

CONOCER LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA Y LOS CONCEPTOS RELACIONADOS A ESTA, ASÍ COMO ENTENDER EL IMPACTO QUE TIENE EN LOS VÍNCULOS SOCIALES Y EN LAS DECISIONES DE LA VIDA DIARIA.

# ¿DE QUÉ TRATA ESTE CURSO?

---



Es un espacio de dos horas al día en donde se llevarán a cabo dinámicas alusivas al concepto de autoestima con el fin de que los jóvenes conozcan y comprendan la importancia del tema en el desarrollo de sus actividades diarias, así como su expresión en el entorno social.

# UNIDAD I

## CONOCIENDO EL AUTOESTIMA

---

Objetivo: Se realizará una breve mención del tema, los objetivos, duración y descripción del taller.

- ¿Qué es el autoestima?
- ¿Cómo nos ayuda el autoestima en la vida diaria?



# UNIDAD II

## RESILIENCIA

---

Objetivo: reconocer y entender mejor el concepto de resiliencia.

(Los asistentes realizarán una vinculación del concepto de resiliencia a su experiencia de vida)

- ¿Qué opinas de...?
- Las decisiones nuestras de cada día
- Cuento del escritor Jorge Bucay





# UNIDAD III

## AUTOESTIMA EN PAREJA

---

Objetivo: Saber identificar las relaciones sanas y tóxicas y cómo nos afectan directamente el autoestima.

- Dinamica: "Mi persona favorita"
- Una autoestima sana (características)
- Reflexión de nuestras decisiones diarias



# UNIDAD IV

## ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

---

Objetivo: retroalimentación que permita identificar los componentes de una autoestima adecuada.

- Entorno mental
- Autoobservación
- Diferencias entre autoestima alta y baja



CURSOS PROFOCAP

GRACIAS POR SU  
ATENCIÓN