

OBJETIVOS TÉCNICAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

- Conocer en qué consiste la autoestima, qué elementos la componen, cómo se desarrolla y cómo se deforma.
- Ser conscientes de la importancia que tiene la autoestima en todos los ámbitos de la vida, y cómo podemos identificar los distintos niveles de autoestima.
- Identificar las distorsiones cognitivas.
- Introducir al alumno en los elementos clave de la autoestima como el autoconcepto, la autoconciencia, las emociones, la motivación, la autorregulación, la empatía y la asertividad.
- Desarrollar las habilidades para fortalecer la autoestima.
- Conocer en qué consiste la aceptación, la compasión, las creencias y valores, los deberes y el autorespeto.
- Cómo eliminar la culpa y bloquear las críticas.
- Desarrollo de técnicas para mejorar y fortalecer la autoestima.