

PARTICIPANTES: Mínimo 15 máximo 30

DURACIÓN: 2 Horas

UNIVERSIDAD VERACRUZANA
DIRECCIÓN GENERAL DE INVESTIGACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DEL ÁREA ACADÉMICA
DE CIENCIAS DE LA SALUD

CENTRO PARA EL DESARROLLO HUMANO
E INTEGRAL DE LOS UNIVERSITARIOS
-CEnDHIU-

- **FACILITADORA:**
PSIC. EMMA RAMOS GOMEZ

BIBLIOGRAFIA

- <http://www.cuadernointercultural.com/enfoque-humanista-ensenanza-lenguas>.
- Satir, virginia. (2010) “Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar”. México; Edit. PAX
- Branden, Nathaniel. (2010). El Respeto hacia Uno mismo. México; Editorial Paidós.
- Aguilar Kubli Eduardo (2008). “Cómo ser tu mismo sin culpas” México: Editorial PAX.

“AUTOESTIMA”



Larga vida ...pero saludable



PRESENTACIÓN:

Este taller se centra en el tema de la Autoestima y su importancia, ya que la misma es necesaria para el desarrollo integral, armónico, y equilibrado del estudiante. La autoestima afecta todas las áreas de la vida del ser humano, así como la visión de Sí mismo.

Sumamente importante es el que prevalezca y se fortalezca la opinión positiva de cada estudiante durante los años en los que los estudios universitarios son cursados, anhelando que éste pueda alcanzar un futuro promisorio en todos los renglones de su existir. En este taller se abordan, someramente, los conceptos de Autoestima, Comunicación, Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar y Asertividad, con la finalidad de que el universitario las desarrolle de manera favorable en un ambiente cálido y con responsabilidad.

DURACIÓN Y AUDIENCIA:

Dos horas, dirigido a: estudiantes.

JUSTIFICACIÓN:

El taller vivencial de “Autoestima” aspira, a través de su impartición, a coadyuvar a la formación de los alumnos de la Universidad Veracruzana, sin importar su formación académica sino más bien personal, en el establecimiento de sanas relaciones humanas (consigo mismo y con el Otro), a través de fortalecer sus habilidades de comunicación, autoestima, escucha, asertividad, entre otras con el propósito de relacionarlos con la cultura, los grupos de trabajo, de amigos, familia ó pareja.



El ser humano requiere del aprendizaje eficiente de las relaciones humanas para poder funcionar adecuadamente en la vida.

Palabras clave: Familia; Autoestima; Relaciones Humanas; Asertividad

PROPÓSITO:

El que el estudiante tome conciencia del nivel en que se encuentra su Autoestima e incrementarla, en caso necesario, ya que ésta está íntimamente relacionada con la confianza y el respeto hacia Sí mismo; así como, con el tener disposición y el sentimiento de merecer la felicidad y la posibilidad de enfrentar los diferentes retos que surjan en su vida.

CONTENIDO:

- Conocer sus intereses, motivaciones u opiniones, en forma anónima, para así visualizar el “cómo” enfrenta y resuelve las vicisitudes de la vida cotidiana
- Fortalecer sus habilidades de comunicación, autoestima, escucha, asertividad, Relaciones en la familia.

Actividades: Aplicación de cuestionarios, exposición, videos, reflexión, participación.

METODOLOGIA:

Enfoque Humanista.
Actividades lúdicas, cognitivas.

Larga vida ...pero saludable