

FORMADOR EN EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO DE LA AUTOESTIMA

TEMA 1. DEFINICIÓN DE LA AUTOESTIMA.

1. Componentes de la Ae.
2. El autoconcepto y sus tipos.
3. Perspectivas de la Ae.
4. Origen y desarrollo de la Ae.
5. Características de una Ae baja y de una Ae alta.
6. El problema de la valía.

TEMA 2. AUTOCONOCIMIENTO O AUTOEVALUACIÓN.

1. Autoevaluación precisa.
2. Distorsiones cognitivas y su refutación.

TEMA 3. AUTOCEPTACIÓN DEL SÍ MISMO

1. Aceptación versus resignación.
2. Aceptación de sentimientos
3. Resistencia a la aceptación.
4. Manejo de los errores.
5. Liberación de la culpa.
6. Manejo de los deberes rígidos.

TEMA 4. ASERTIVIDAD

1. Estilo pasivo, asertivo y agresivo.
2. Expresión de necesidades y derechos.
3. Habilidades sociales: cómo hacer un elogio, una crítica, una petición.
4. Habilidades de comunicación: desarmar enfados, discrepar, etc.

ANEXO

Ejercicios prácticos para pacientes o usuarios.
Cuestionarios de evaluación

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA