

## **Propuesta de trabajo integrado del Programa de Apoyo Psicoeducativo Escuela Derecho PUCV**

### **TALLER:**

## **AUTOESTIMA SALUDABLE Y EMPATÍA**

(de la individualidad a lo colaborativo)

“Una autoestima saludable se relaciona con la racionalidad, el realismo y la intuición; con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios; con el deseo de admitir los errores, con la benevolencia y con la disposición a cooperar.

Cuanto más saludable es la autoestima, mayor será el respeto a los demás, la benevolencia, buena voluntad y justicia, ya que no se tenderá a considerarlos una amenaza”. (Chávez y Sánchez, 2010)

Objetivos. -

- Generar un espacio de confianza que favorezca el desarrollo del taller.
- Entregar y compartir un marco referencial respecto a los conceptos de Autoestima Saludable y Empatía.
- Identificar el estado actual de estos conceptos en cada persona.
- Entregar herramientas que colaboren con:
  - \* Favorecer percepción realista de si mismo.
  - \* Favorecer percepción realista del entorno.
  - \* Potenciar una actitud autocompasiva y compasiva.
- Establecer compromisos individuales y de colaboración con el entorno más próximo.
- Informar acerca del Programa Psicoeducativo y establecer vínculos de derivación en caso de necesidades individuales (ej. DAE/ Jefe de Docencia/ psicóloga de Derecho/ atención externa, etc.).

Metodología.-

Taller participativo de una sesión de dos horas de duración.

Se combinará entrega de información, con ejercicios de autoexploración.

Evaluación.-

A final de taller, se aplicará un breve cuestionario de autoevaluación en relación a la experiencia.