

Módulo 1

Guía 5

Estoy vivo ahora. ¡Reeduca tu mente para la Felicidad!

Sesiones: 5

Logros:

- Fomento la confianza y afirmación en mí mismo y en los demás.
- Me reconozco, libero y acepto tal como soy, sobre todo, me atrevo a ser feliz y a disfrutar.
- Descubro que la felicidad no es algo lejano ni inalcanzable, sino que la tenemos a nuestra disposición.
- Aprendo que es más importante soltar miedos, resistencias y limitaciones que obsesionarse en atraerlos.
- Realizo con solvencia presentaciones en PowerPoint y películas en crayola.

Lo esencial para ser feliz en esta vida es tener algo que hacer, algo que amar y algo que esperar.



Vivencias

Trabajo con el gerente

1. El gerente del Telecentro ubica un afiche en un lugar visible en la sala de computadores con el siguiente poema.

¡Ama la sonrisa que brilla en tu rostro!

¡Ama la mirada que contempla la luz!
¡Ama tu cuerpo que es obra de Dios!
¡Ama tu espíritu inmortal e infinito!
¡Ama esas manos que se extienden al amigo!
¡Ama esos brazos que abrazan al hermano!
¡Ama esa voz que habla de amor!
¡ÁMATE!

2. El gerente, entrega a cada uno de los participantes del telecentro un rótulo con uno de los siguientes mensajes.
Es necesario repetir frases, de tal manera que todos tengan una.

“La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna



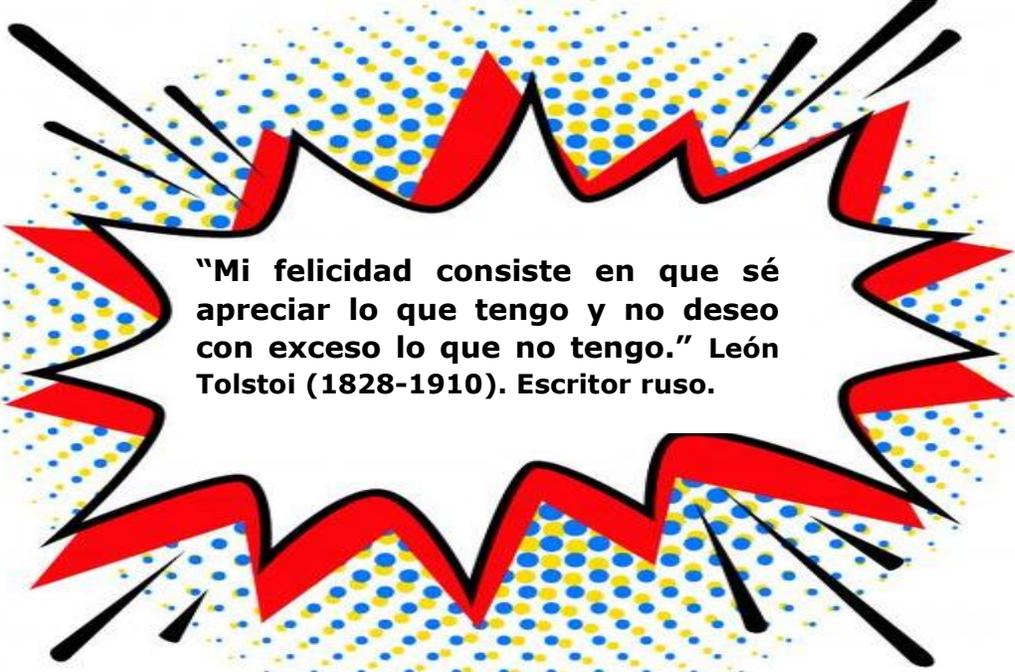
**"Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace."
Jean Paul Sartre (1905-1980).
Filósofo y escritor francés.**



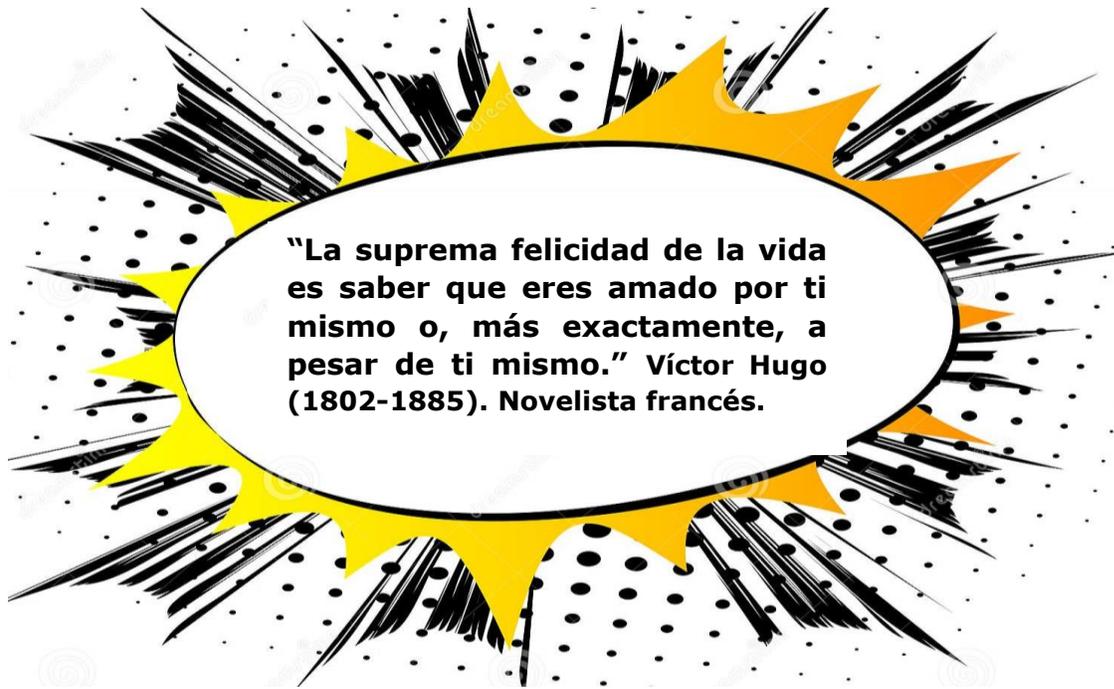
"La felicidad es interior, no exterior; por tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos." Henry Van Dyke (1852-1933). Escritor estadounidense.



"El verdadero secreto de la felicidad consiste en exigir mucho de sí mismo y muy poco de los otros." Albert Guinon (1863-1923). Dramaturgo francés.



"Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y no deseo con exceso lo que no tengo." León Tolstoi (1828-1910). Escritor ruso.



3. El gerente invita a cada uno a leer el mensaje en voz alta y a explicarlo, ampliando los comentarios oportunamente.
4. El gerente del Telecentro leerá y analizará la siguiente frase:

“Porque tú eres el más grande del universo y vales más que todas las cosas juntas, canta ahora y siempre, un himno de amor a la vida y la alegría brillará en tus ojos.” (Anónimo)

Trabajo individual

5. Elabore en PowerPoint cuatro diapositivas, que indiquen:
- ¿Qué entiendo por felicidad?
 - ¿Qué me dice la expresión "estoy vivo ahora"?
 - ¿Qué sentimientos me inspiró el mensaje que me regalaron?
 - ¿Por qué creo que soy el más grande de todo el universo?

Trabajo en colectivo

Sustentación del trabajo realizado.

Lo esencial para la felicidad de la vida es lo que uno tiene en sí mismo.



Fundamentación Científica

Trabajo con el gerente

1. El gerente del Telecentro explica a través de una presentación, narración o cuento, estimulando la discusión y el debate, el siguiente texto:

La felicidad

Partamos, simplemente, de un principio: tenemos **derecho** a ser felices y el **deber, como personas inteligentes, sensibles y sociables que somos**, de encaminar nuestra vida por un camino que nos depare más satisfacciones que disgustos.

La mayoría de nuestros miedos, tristezas y frustraciones provienen de creencias que tenemos profundamente grabadas y que, en su mayoría, ¡SON FALSAS!

¡Llevamos tantos años escuchando ideas negativas sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre la vida, que es necesario un proceso de reeducación de nuestro inconsciente!

La felicidad consiste en vivir cada día a plenitud, y en aprovechar al máximo cada hora, cada día y cada época de la vida.

Felicidad es gozar de lo bello, amar con el alma y el corazón y creer que somos amados.

La felicidad depende más de la actitud mental que de las circunstancias.

Ser feliz es la capacidad para reconocer la belleza y la bondad de las cosas sencillas, que a cada paso se encuentran en la vida.

No hay mayor secreto para ser feliz que buscar la felicidad en el corazón y vivirla cada minuto de la vida.

Para ser felices

La persona que se cree feliz sabe que la desgracia es una posibilidad, mientras que la felicidad es una elección. Si apostamos a que en nuestra vida estén presentes al máximo los momentos felices, nos irá bien.

- **Aceptarnos** como somos y confiar en nosotros mismos.
- Actitud positiva **ante la vida**.
- Habilidades sociales y de **comunicación**.
- Afrontar con **realismo** y buena actitud cada situación en la que nos encontremos.
- **Expresar y vivir nuestros** sentimientos y emociones.
- Tener conciencia de vivir y **disfrutar** cada instante.
- **Jugar, reír**, descubrir y transgredir algunos límites de lo convencional.
- **Alegrarnos** con lo que tenemos y entusiasmarnos con nuevos proyectos.
- **Estar orgullosos** de nosotros y de lo que hemos sido capaces de conseguir.
- **Cuidarnos**, valorarnos y apasionarnos con la aventura de vivir.

La felicidad es una elección que se puede hacer en cualquier momento y lugar. Los pensamientos

son los que hacen sentir, no las circunstancias. Sé capaz de cambiarte a ti mismo y el mundo cambiará contigo. Solamente tú, puedes controlar tus pensamientos.

Hechos que todos debemos conocer

- Por lo menos cinco personas en este mundo te aman tanto, que darían la vida por ti.
- Por lo menos 15 personas en este mundo te quieren de alguna manera.
- La única razón por la que alguien te pudiera odiar es porque quiere ser como tú.
- Una sonrisa tuya puede traer felicidad a cualquiera, aunque no le caigas bien o no te conozca.
- Cada noche alguien piensa en ti antes de dormirse.
- Para alguien significas el mundo.
- Si no fuera por ti, alguien no estaría vivo.
- Eres especial y único.
- Alguien que no sabes siquiera que existe, te ama.
- Cuando piensas que cometiste el error más grande del mundo, algo bueno viene de ese error.
- Cuando pienses que no tienes oportunidad de conseguir lo que quieres, probablemente no lo tendrás, pero si crees en ti mismo, tarde o temprano lo tendrás.
- Siempre recuerda los cumplidos que has recibido. Olvida los malos tratos.
- Di siempre lo que sientes por él o por ella; te sentirás mucho mejor después de que lo sepa.
- Si tienes un gran amigo, tómate tu tiempo para hacerle saber lo grande que es.

Di: ¡Hoy seré feliz y se feliz! S.H. Payer

"Cada acontecimiento ordinario hazlo extraordinario."

Bibliografía

El laberinto de la felicidad, Miralles, Francesc y Rovira Celma, Álex.

<http://www.cafenocturno.com/reflexiones/serfeliz.htm>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Felicidad>

**La felicidad se logra no tanto con acontecimientos extraordinarios,
como con los pequeños logros de todos los días.**



Actividades de Ejercitación

Trabajo con el gerente

1. El gerente guía el análisis del texto anterior, a través de las siguientes preguntas orientadoras:
 - ¿En qué consiste la felicidad?
 - ¿Por qué se dice que la felicidad es gozar de lo bello, amar con toda el alma y el corazón y creer que somos amados?
 - ¿Cómo se podría explicar la siguiente afirmación?: La felicidad depende más de la actitud mental que de las circunstancias.
 - Si le apostamos a ser felices, ¿qué debemos tener en cuenta?
 - ¿Qué es ser feliz?
 - ¿Cómo podemos ser felices hoy?

Trabajo individual

2. Elaboro seis diapositivas, dando respuesta a los interrogantes anteriores
3. Analizo los hechos que todos debemos conocer, de la fundamentación científica.
4. Solicito explicación al gerente sobre cómo hacer un collage en PowerPoint, insertando varias imágenes, sonidos, películas.
5. Diseño un collage en PowerPoint, con los hechos que debemos conocer para ser felices.

Trabajo en plenaria

Socialización y conclusiones del trabajo realizado.

Una mente ocupada es siempre feliz.

D

Actividades de Aplicación

Trabajo individual

1. Elaboro seis diapositivas, así:
 - Tres con los mensajes más impactantes de la felicidad
 - Una, que indique qué pienso hacer hoy en la familia y en la comunidad para ser feliz y hacer feliz a otros.
 - Otra, donde demuestro cómo voy a ser feliz hoy
 - La última, con un mensaje de unidad y amor, que lo pueda poner en práctica.
2. Solicito al gerente explicación del software mi pequeño escritor. Escribo en el libro en blanco, con tinta del arco iris y con palabras dulces y hermosas del lenguaje del amor. Inicio el libro, escribiendo lo que pienso hacer para ser más feliz, debo dar respuesta a la siguiente pregunta: ¿Qué escribirás amigo, en cada día que falta por llenar?

El tiempo te obsequia un libro en blanco. Lo que en él escribas será de tu propia inspiración. De ti depende elegir la tinta del arco iris de la dicha, o la gris y opaca del desaliento y la amargura, las palabras dulces y hermosas del lenguaje del amor o el relato tenebroso y destructor del odio. **¿Qué escribirás, amigo, en cada día que falta por llenar?**

Trabajo en plenaria

Sustentación del trabajo realizado.

Es tan fácil ser feliz, solo es cuestión de que queramos serlo.



Actividades de Complementación

Trabajo con el gerente

1. El gerente, a través de una presentación en PowerPoint (diagrama), explica, analiza y propicia la discusión sobre el siguiente texto:

El amor

El amor me hace, me modela, me transforma, me da vida, me levanta, me empuja y lanza, me alegra, me entusiasma, me hace sentir bien, me lleva a mirar la vida con esperanza y optimismo, me hace sentir acompañado y me permite afrontar todo cuanto me acontece con ánimo y sin miedo. El amor crea en mí tales fuerzas, que me lleva a entregarme, a darme sin medida, a escuchar al otro, a buscar el bien para el otro.

Ser feliz

Ser feliz es el fin último de todo ser humano. Todos estamos en este mundo para eso. Todos lo buscamos, consciente o inconscientemente. Muchos, sin embargo, no sabemos cómo alcanzar la felicidad natural y tratamos de llegar a ella con estímulos materiales o de otras formas erróneas.

leamos ocho consejos básicos para ser feliz y comenzar a atraer a tu vida más cosas buenas y agradables, con una actitud que debes adoptar tras leerlos:

1. Tener claro que hay un ente superior a nosotros, un DIOS. Él está en todas las cosas de la vida y te está cuidando. Por tanto, debes amarlo y darle gracias por todo lo que tienes, no quejarte por lo que no tienes.
2. Quererte a ti mismo. Todos los días, al levantarte y al acostarte, debes mirarte al espejo y repetir: "Soy importante", "Valgo" "Soy capaz" "Soy inteligente", "Espero mucho de mí", "No hay nada que no pueda lograr". No sólo debes decirlo y pensarlo, sino que también debes sentirlo. Si te sientes capaz de algo, lo lograrás. Siéntete el **mejor del mundo**, sin llegar a la arrogancia o al egoísmo, y triunfarás.
3. Poner en práctica todo lo anterior. Si te crees capaz de algo que has estado pensando hace algún tiempo, algún proyecto, alguna idea, alguna relación con otra persona, ¡ponla en marcha! No pienses en mañana, piensa en hoy, aquí y ahora. Si puedes hacerlo hoy, sólo hazlo. La vida es para hacer y no para pensar. Proponte metas y lucha por ellas hasta lograrlas. Si no las alcanzas, no te sientas mal, porque lo intentaste y si no resultó, quizás no era el momento adecuado, ya llegará la ocasión en que lo logres, siempre inténtalo, nunca dejes de hacer lo que realmente quieres hacer.
4. Borrar la palabra "envidia" de tu diccionario. No debes envidiar a nadie. Tú eres tú y el otro es el otro. Lo que te tocó vivir fue por algo y está en ti superar tu situación o quedarte estancado. Nunca mires con envidia al otro, eso te condenará a la infelicidad. Preocúpate de ti.
5. Tiene que ver con el anterior: no debes envidiar a nadie, tampoco odiar a nadie. Borra esos conceptos de tu vida. El odio, aunque a veces es inevitable de sentir, no te deja ser feliz, porque estás más preocupado de pensar en una posible venganza hacia tu objetivo, que de tu propia felicidad. No veas tu felicidad en la desgracia de alguien que te hizo mal, sólo olvídale. Tú eres mejor que él y vas a salir adelante solo. Perdona y olvida.
6. No debes tomar las cosas a modo personal. Es decir, si alguien dice algo que crees que va con mala intención, no pienses que es para ti, aunque lo sea. ¡Qué terribles las personas que usan esas estrategias! No lo tomes como un mensaje hacia ti.
7. El último consejo para ser feliz, es sonreír. Todos los días levántate con una sonrisa. Mira hacia tu alrededor y agradece por lo que tienes: material, salud, o lo que sea. Siéntete afortunado por tenerlo y piensa en lo que quieres tener, deséalo por completo y no te quejes por lo que no tienes.

Si sigues estos simples consejos, que a veces parecieran difíciles de adoptar en situaciones de crisis personal, vas a sentirte pleno y feliz. Recuerda que para conseguir lo que quieres debes estar en un estado de armonía y felicidad.

La gente piensa que la felicidad se alcanza obteniendo las cosas que quiere, y es totalmente al revés. Nuestros deseos se convierten en realidades si nos empezamos a sentir felices sin ellos. Desde hoy. Aquí y ahora.

Frases mortales para la felicidad y la creatividad

- Esto no está hecho para nosotros.
- ¡Es una tontería!
- Es demasiado pronto.
- Es demasiado tarde.
- ¡No vayamos tan rápido!
- Hagamos antes una reunión.
- No tenemos tiempo.
- Esto implica mucho trabajo.
- No tenemos presupuesto.
- ¡Ya se intentó antes!
- No estamos preparados para eso.
- Demasiado moderno.
- Demasiado anticuado.
- Hablaremos de eso más adelante.
- Usted no comprende mis problemas.
- No es asunto nuestro.
- Sí, pero...

Trabajo individual

2. Realizo una película de dos escenas en el software crayola, donde represento las frases que voy a eliminar de mi vocabulario.
3. Elaboro seis diapositivas, utilizando diagramas e imágenes:
 - Lo que más me impactó del módulo 1 **iConociéndome y Queriéndome más!**
 - ¿Cómo me veo hoy?
 - ¿Cómo ha cambiado mi relación con la familia, la escuela y la comunidad?
 - ¿Cuáles son mis sentimientos, me valoro hoy más?
 - ¿Cómo he logrado aumentar mi autoestima?
4. Organizo el portafolio de evidencias del módulo 1.

Trabajo en plenaria

Exposición y sustentación de los trabajos realizados en cada una de las cinco guías del módulo 1, **Conociéndome y Queriéndome más.**

Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios

Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más
Guía 5: Estoy vivo ahora. ¡Reeduca tu mente para la Felicidad!
Sesión: 21 Vivencia

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo bonito limpio y llamativo. Cartel con el nombre de la guía 5. Estoy vivo ahora. ¡Reeduca tu mente para la Felicidad! A la entrada, a cada uno de los participantes del grupo se le entrega un rótulo con los mensajes de la vivencia. Hay que repetir frases, de manera que todos tengan una.	Cartel con el nombre de la guía Mensajes
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación de la video felicidad. Discusión y análisis del video: ¿Por qué no había tiempo para pensar en la felicidad? ¿Cuál es la receta de la felicidad? ¿Qué piensa de la felicidad?	video felicidad
Escuela Virtual 10 minutos	Explicación qué son los telecentros comunitarios, sueños y objetivos	Presentación de Telecentros
Guía 5: Estoy vivo ahora. ¡Reeduca tu mente para la Felicidad! Vivencia. 35 minutos	Conceptualización del proceso metodológico de la guía. Presentación en PowerPoint con el poema ¡Ama la sonrisa que brilla en tu rostro!, ubicado en un lugar visible. Cada uno lee el mensaje en voz alta y lo explica. Análisis de la frase de la actividad 4, trabajo con el gerente.	Presentación PowerPoint Poema ama la sonrisa que brilla en tu rostro
Trabajo en el computador 40 minutos	Repaso de las herramientas de PowerPoint Desarrollo de la actividad 5, trabajo individual. Realización de 4 diapositivas dando respuesta a las preguntas planteadas Participación en los consultorios virtuales. Sustentación del trabajo realizado.	PowerPoint
Actividad final 5 minutos	Algunos participantes declaman el poema de la vivencia. Evaluación de la jornada Dejar el salón ordenado y limpio.	

Bitácora 10 minutos	Cada participante debe expresar los sentimientos del trabajo desarrollado en la sesión, en la bitácora.	Bitácora
--------------------------------	--	-----------------

**Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios**

**Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más
Guía 5: Estoy vivo ahora. ¡Reeduca tu mente para la Felicidad!
Sesión: 22 Fundamentación Científica e iniciación de las actividades de Ejercitación**

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo bonito limpio y llamativo.	Frase
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación en PowerPoint felicidad. Discusión y análisis: ¿Cómo explica las siguientes expresiones?: Nos convencemos a nosotros mismos de que la vida será mejor después. Después de terminar la carrera, después de conseguir trabajo, después de casarnos, después de tener un hijo, y entonces después de tener otro. Seremos más felices cuando salgan de esa etapa. ¿Por qué no hay mejor momento para ser feliz que ahora mismo? ¿Qué piensa de la felicidad?	Presentación felicidad
Escuela Virtual 10 minutos	Explicación de lo que es escuela virtual, destacando los logros obtenidos en el proyecto. Recorrido por la web.	Web de Escuela Virtual
Guía 5: Estoy vivo ahora. ¡Reeduca tu mente para la Felicidad! Fundamentación. 35 minutos	Conceptualización del proceso metodológico de la guía. Presentación y explicación: la felicidad y Para ser felices. Análisis y discusión de la actividad 1 de ejercitación, trabajo con el gerente.	Presentación PowerPoint

Trabajo en el computador 40 minutos	Repaso de las herramientas vistas de PowerPoint. Desarrollo de la actividad 2, trabajo individual Elaboración de 6 diapositivas dando respuesta a las preguntas planteadas en la actividad 1, trabajo con el gerente. Participación en los consultorios virtuales. Socialización	PowerPoint
Actividad final 5 minutos	Reto creativo, inventar un poema o trova a la felicidad. Evaluación de la jornada Recordar, dejar el salón limpio y ordenado.	
Bitácora 10 minutos	Cada participante debe expresar los sentimientos del trabajo desarrollado en la sesión, en la bitácora.	Bitácora

**Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios**

**Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más
Guía 5: Estoy vivo ahora. ¡Reeduca tu mente para la Felicidad!
Sesión: 23 Actividades de Ejercitación**

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo bonito limpio y llamativo. Estar sonrientes y amables.	Diapositivas frases
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación en PowerPoint vuelo de gansos. Discusión y análisis: ¿Cómo vuelan los gansos? ¿Por qué vuelan en esa forma? ¿Qué nos enseñan los gansos?	Presentación vuelo de gansos
Escuela Virtual 10 minutos	Explicación de lo que es Escuela Virtual, destacando la cuarta fase telecentros comunitarios	
Guía 5: Estoy vivo ahora. ¡Reeduca tu mente para la Felicidad! Ejercitación 35 minutos	Conceptualización del proceso metodológico de la guía. Presentación en PowerPoint con el texto de los hechos que todos debemos conocer para ser felices. Explicación y análisis en torno a estos hechos	Presentación PowerPoint hechos que todos debemos conocer

Trabajo en el computador 40 minutos	Explicación de cómo hacer un collage en PowerPoint: cómo insertar varias imágenes, sonido y películas. Desarrollo de la actividad 5, trabajo individual. Realización del collage Participación en los consultorios virtuales. Socialización	PowerPoint
Actividad final 5 minutos	Despedida creativa. Recomendar dejar el salón limpio y ordenado. Evaluación de la jornada.	
Bitácora 10 minutos	Cada participante debe expresar los sentimientos del trabajo desarrollado en la sesión, en la bitácora.	Bitácora

**Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios**

**Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más
Guía 5: Estoy vivo ahora. ¡Reeduca tu mente para la Felicidad!
Sesión: 24 Actividades de Aplicación**

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo bonito limpio y llamativo. Estar sonrientes y amables.	Frase
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación del video nadie se cruza en tu vida por azar. Discusión y análisis: ¿Qué indica nadie se cruza en tu vida por azar? ¿Cuál es la frase que más le impacto y por qué? ¿Cómo piensa aplicar a tu vida el mensaje?	Video nadie se cruza en tu vida por azar
Escuela Virtual 10 minutos	Explicación de lo que es Escuela Virtual, destacando la cuarta fase telecentros comunitarios	
Guía 5: Actividades de Aplicación 10 minutos	Conceptualización del proceso metodológico de la guía. Explicación y presentación del libro en blanco, con tinta del arco iris y con palabras dulces y hermosas del lenguaje del amor. (Pequeño Escritor)	Pequeño Escritor

Trabajo en el computador 70 minutos	Repaso de herramientas de PowerPoint Desarrollo de la actividad 1, trabajo individual. Elaboración 6 diapositivas. Explicación del software Pequeño Escritor. Iniciar el libro. Participación en los consultorios virtuales. Socialización	PowerPoint Pequeño Escritor
Actividad final 5 minutos	Despedida creativa. Recomendar dejar el salón limpio y ordenado. Evaluación de la jornada	
Bitácora 10 minutos	Cada participante debe expresar los sentimientos del trabajo desarrollado en la sesión, en la bitácora.	Bitácora

**Ruta Metodológica
Escuela Virtual
Cuarta Fase
Telecentros Comunitarios**

**Módulo 1: Conociéndome y queriéndome más
Guía 5: Estoy vivo ahora. ¡Reeduca tu mente para la Felicidad!
Sesión: 25 Actividades de Complementación**

Acción	Descripción	Recursos
Bienvenida	Adecuar el salón, es decir tenerlo bonito limpio y llamativo. Estar sonrientes y amables. Cartel con: Frases mortales para la felicidad y la creatividad	Frases mortales para la felicidad y la creatividad
Actividades de conjunto 10 minutos	Presentación del video saludaré con amor en mi corazón. Discusión y análisis: ¿Cuál es el secreto más grande del éxito? ¿Qué significa hacer del amor el arma más poderosa? ¿por qué amaré el sol, la lluvia, la luz, la oscuridad? ¿Cómo hablaré? ¿Cómo reaccionaré ante la conducta de los demás? ¿Qué significa viviré en el amor y tendré éxito?	Video saludaré con amor en mi corazón

Escuela Virtual 10 minutos	Explicación de lo que es Escuela Virtual, destacando la cuarta fase telecentros comunitarios	
Guía 5: Actividades de Complementación 15 minutos	Conceptualización del proceso metodológico de la guía. Explicación, análisis y discusión del: El amor, Ser feliz y Frases mortales para la felicidad y la creatividad.	Presentación PowerPoint frases mortales para la felicidad
Trabajo en el computador 40 minutos	Repaso de las herramientas de Crayola y PowerPoint. Desarrollo de la actividad 1, trabajo individual. Película de dos escenas en el software crayola. Socialización Realización de las actividades 2 y 3, trabajo individual. Diapositivas del módulo 1 Participación en los consultorios virtuales. Socialización del trabajo realizado.	PowerPoint Crayola
Actividad final 5 minutos	Despedida creativa. Recomendar dejar el salón limpio y ordenado. Evaluación de la jornada	
Bitácora 10 minutos	Cada participante debe expresar los sentimientos del trabajo desarrollado en la sesión, en la bitácora.	Bitácora

Bibliografía y Webgrafía

M. Garaigordobil, J. I. Pérez, M. Mozaz. "Self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms". Psicothema, Vol. 20, nº 1, pp. 114-123 MAR, 2008.

http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/self_esteem_esp.html

<http://www.p psicoactiva.com/autoest.htm>

M. Garaigordobil, J. I. Pérez, M. Mozaz. "Self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms". Psicothema, Vol. 20, nº 1, pp. 114-123 MAR, 2008.

<http://www.p psicoactiva.com/autoest.htm>

Engler, Barbara. Introducción a las teorías de la personalidad. México, McGraw-Hill, págs. 330-331.

M. Garaigordobil, J. I. Pérez, M. Mozaz. "Self-concept, self-esteem and psychopathological symptoms". Psicothema, Vol. 20, nº 1, pp. 114-123 MAR, 2008.

Valles Arandiga, A y Valles Tortosa, C. Autoconcepto y Autoestima en Adolescentes. Programa de Autoconcepto y Autoestima E.S.O. Editorial Escuela Española.

http://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_de_Maslow

<http://www.gueb.org/motivacion/La-Piramide-de-Maslow>

<http://aniuxita.blogspot.com/2006/05/un-pez-debe-ser-un-pez.html>

Bonet, José-Vicente (1997). Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima. Sal Terrae, Bilbao.

Voli, Franco (1994). Autoestima para padres. Manual de reflexión y acción educativa. San Pablo, Madrid

Taylor, Jim (2004). Motiva y estimula a tus hijos. Cómo educar a tu hijo para que tenga éxito y sea feliz. EDAF, España.

www.vamosmexico.org.mx/gp/g2_5_terceraparte.pdf

Sheeman, E. (2000). Cómo mejorar tu autoestima. Madrid, Ed. Océano.

¿Por qué no logro ser asertivo?, Olga Castanyer - Estela Ortega. Editorial Desclée, de Brouwer.

La Asertividad: Expresión de una sana autoestima. Olga Castanyer. Editorial Desclée, de Brouwer.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Asertividad>

<http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/asertividad.htm>

http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/9/Usr/lujose/asertividad_manipulacion.htm

Castanyer, Olga (2004). La asertividad: Expresión de una sana autoestima. Desclée de Brouwer, Bilbao.

http://www.psicologia-online.com/colaboradores/jc_vicente/derechos.htm

El laberinto de la felicidad, Miralles, Francesc y Rovira Celma, Álex.

<http://www.cafenocturno.com/reflexiones/serfeliz.htm>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Felicidad>

Davis, McKay y Eshelman "Técnicas de Autocontrol Emocional", Ed. Martínez Roca, 1985 y Caballo V.E. "Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales", Ed. Siglo XXI, 1993.

"Autoestima en palabras sencillas" - YAGOSESKY, Renny.

Castañer, Olga. ¿Por qué no logro ser asertivo? DESCLE. 2001.

Castañer, Olga. La asertividad: expresión de una sana autoestima. DESCLE. 1996.

De las Heras Renero, María Dolores y Cols. Programa Discover. Junta Castilla y León.

E. Caballo, Vicente. Manual de evaluación y tratamiento de las habilidades sociales. SIGLO XXI. 1999.

Goldstein Arnold. Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Siglo XXI. 1999.

http://www.crecimientopersonal.com/presentaciones_pps_crecimiento_personal.htm

Bonet, José-Vicente (1997) Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima. Sal Terrae. Bilbao

Castanyer, Olga (2004) La asertividad: Expresión de una sana autoestima. Desclée De Brouwer. Bilbao.

Cohelo, Paulo (2001) El Alquimista. Planeta DeAgostini. Barcelona

Dyer, W y Waine, D. (1990) Tus Zonas erróneas. Edit. Grijalbo

Elías M., Tobías S y Friedlander B.(2002) Educar con Inteligencia Emocional. Plaza Janés. Barcelona

Grose, Michael (1999) Niños felices. Cómo conseguir que su niño crezca sano y feliz. ONIRO. Barcelona

Palmer, P. y Alberti, M. (1992) Autoestima. Un Manual para Adolescentes. Promolibro-Cinteco. Valencia

Peiffer, Vera Pensamiento Positivo II (2000). El manual práctico de ejercicios del bestseller. Ediciones Robinbook. Barcelona

Saint-Exuperi, Antoine de (1985) El Principito. Editores Mexicanos UnidoS.A. México.

Taylor, Jim (2004) Motiva y estimula a tus hijos. Cómo educar a tu hijo para que tenga éxito y sea feliz. EDAF. España

Voli, Franco (1994) Autoestima para padres. Manual de reflexión y acción educativa. San Pablo. Madrid.