95 | CONSTRUYE TU MEJOR VERSIÓN SIN DEPENDER DEL "LIKE"

INTRODUCCIÓN:

La constante exposición a las redes sociales, la búsqueda de aprobación externa y la comparación con estándares inalcanzables impactan de lleno en el autoconcepto de la juventud. La baja autoestima se traduce en inseguridad, perfeccionismo tóxico y dependencia de la valoración ajena. Este programa busca fortalecer la autoaceptación y el diálogo interno positivo del alumnado, enseñándoles a valorar sus capacidades reales más allá de la apariencia física o el reconocimiento digital.

OBJETIVOS:

Fortalecer el autoconcepto y la autoaceptación libre de juicios y comparaciones destructivas. Analizar críticamente la influencia de las redes sociales y los filtros en la percepción de la propia imagen. Desarrollar un diálogo interno compasivo y constructivo frente al perfeccionismo y la autocrítica. Identificar y potenciar las fortalezas personales, talentos y habilidades socioemocionales.

CONTENIDOS

* Autoconcepto vs. Autoestima: ¿quién soy y cómo me valoro?
* La tiranía del "Like": redes sociales, filtros y la trampa de la comparación continua.
* Mi diálogo interno: de la voz crítica al autolenguaje compasivo.
* Mapa de fortalezas: descubriendo mi valor más allá de lo estético.

METODOLOGÍA (Grupal o división en grupo)

Metodología grupal participativa y dinámico-reflexiva, basada en ejercicios de introspección, análisis de publicidad/redes y dinámicas de grupo de refuerzo positivo.

DESTINATARIOS:

Alumnado de Educación Primaria (5º y 6º) y Educación Secundaria (1º a 4º de ESO)

COSTE:

120€ la hora (duración total del taller: 2 horas, exento de IVA)..

CONTACTO:

Sebastián Villanueva / Clínica Sanitaria ESTUPENDAmente!
Correo: sebavilla@gmail.com.
Teléfono: 611404190 / 640547349