



# GRUPO DE ORIENTACIÓN APRENDIENDO A COMUNICARME CONMIGO (AUTOESTIMA)

Coordinadora: Mtra. Olga Marina Robelo Zarza

## 1. Inscripción:

Las y los interesados deberán inscribirse en la página oficial del Departamento <http://psiquiatria.facmed.unam.mx/>

## 2. Impartición

Se impartirá 3 sesiones grupales, con frecuencia semanal, con duración de 120 minutos, los días jueves 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre. de 10:00 a 12:00 horas.

## 3. Objetivo del grupo:

Adquirir **herramientas de comunicación intrapersonal**, para fortalecer el desarrollo de su autoestima.

## 4. Temáticas

- Encuadre y comunicación intrapersonal.
- Autoconocimiento y autoconcepto.
- Autoevaluación y autoaceptación.
- Autorespeto y autoestima.
- Aprendizaje significativo.

El grupo se apertura con un mínimo de 5 integrantes y un máximo de 10. Se enviará link de acceso y se deberá ingresar 10 minutos antes de la sesión. Tolerancia de 5 minutos. Acuerdos realizados la 1ª sesión.



**Regístrate aquí**

<https://sistemasib.facmed.unam.mx/saludMental/grupos.php>