

BIBLIOGRAFÍA

- Aparicio, M. L. (2013, junio). *El estrés y su control*. Obtenido de universidad de cantabria:
<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/2973/ApariciouiguelL.pdf#page=6.30>
- Agüero, P. M. (2012). *La comunicación interpersonal*. Obtenido de *EUMED-universidad de Málaga*:
https://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/elibros_internet/55772.pdf#page=60.05
- Armas, P. A. (2021). *"Estudio de la relación entre la comunicación asertiva y la satisfacción laboral"*. Obtenido de universidad de la laguna:
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/22865/Estudio%20de%20la%20relacion%20entre%20la%20Comunicacion%20Asertiva%20y%20la%20Satisfaccion%20Laboral.pdf?sequence=1>
- Barreto y Couto, F. C. (2024, junio). Una evaluación de las percepciones de los usuarios de los servicios de salud portugueses sobre si la edad y el género de los médicos afectan su disposición a comunicarse con los pacientes. Obtenido de universidad de nova de Lisboa:
https://www.researchgate.net/publication/381756498_An_assessment_of_Portuguese_health_service_users'_perceptions_of_whether_doctors'_age_and_gender_affect_their_willingness_to_communicate_with_patients
- Campus educativo. (s.f.). *700 dinámicas grupales*. Obtenido de campus educativo santa fe:
<https://campuseducativo.santafe.edu.ar/wpcontent/uploads/700Din%C3%A1micasgrupales.pdf>
- Castelan, j. (2022, agosto 4). Descubre 30 dinámicas rompehielos sencillas para equipos de *trabajos exitosos*. Obtenido de future of people:
<https://www.crehana.com/blog/climalaboral/dinamicas-rompehielos/>
- CesarVallejo:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/122024/Granados_PLOSD.pdf;jsessionid=03039D09EEC0A6B901AEB525958EDBBA?sequence=1#page=67.10

- Correa, O. T. (2003). *El autocuidado una habilidad para vivir*. Obtenido de hacia la promoción de la salud, 8, 38-50.:
<https://coprossmi.ar/wp-content/uploads/2021/09/AUTOCUIDADO.pdf>
- Educamos en familia. (2020, julio 25). *Autoestima: Adolescentes, propuestas prácticas*.
<https://www.educamosenfamilia.com/post/autoestimapropuestaspr%C3%A1cticasparaadolescentes>
- Escobar, M. d. (2013, febrero 18). *Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011*. Obtenido de revista facultad nacional de salud pública, 31(2), 178-186
<http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-186>
- Lobo, J. d. (2022). Alimentación saludable en los hábitos alimentarios de la población adolescente. Obtenido de Universidad de Valladolid
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56899/TFGG5700.pdf?sequence=1#page=>.
- Ferrer Lanchares, Y. (2012, junio 22). Intervención con grupos de mujeres para el empoderamiento y la prevención de la violencia de género en la provincia de Palencia.". Obtenido de universidad de valladolid:
<https://cepaz.org/wpcontent/uploads/2019/02/empoderamiento-dinamicas.pdf>
- González Martínez, M. T. (1999). Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa. Obtenido de universidad de salamanca. facultad de educación:
https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69351/Algo_sobre_la_autoestima_Que_es_y_como_s.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Granados, P. L. (2023). Programa “somos asertivos” para mejorar las habilidades comunicativas de los estudiantes de un colegio secundario de Frías, 2023. Obtenido de universidad césar vallejo:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/122024/Granados_PLOSD.pdf?sequence=1
- Guaiteiro y Guaranguay. (2018). Calidad de vida de pacientes con enfermedad mental en una IPS de la ciudad de Bogotá.: <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/1179>

Gwen Nichols. (2020). *10 consejos de autocuidado para afrontar el aislamiento y el estrés*.
Obtenido de the leukemia & lymphoma society:

<https://www.lls.org/article/10consejosdeautocuidado-para-afrontar-el-aislamiento-y-el-estres#:~:text=Adopte%20buenos%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene,para%20hablar%20con%20su%20familia>.

Hernández, F. M. (2014). *"metodología participativa y su incidencia en el aprendizaje del teorema de Pitágoras tesis de grado*. Obtenido de universidad rafael landívar:
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/86/HernandezFernando.pdf>

Kayly. (2018, octubre 18). 7 divertidos juegos de comunicación que aumentan el entendimiento.
Obtenido de <https://www.userlike.com/es/blog/juegos-de-comunicacion>

Martínez, J. (2024, marzo). *5 Técnicas para mejorar mis habilidades de comunicación*.
Obtenido de socioestrategia: <https://socioestrategia.com/5-tecnicas-para-mejorar-mishabilidadesdecomunicacion/?amp=1>

Mejía. Carlos, a. d. (2023). *Escucha activa como estrategia didáctica para el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes del bachillerat*. Obtenido de ciencia latina revista científica multidisciplinar:
<file:///c:/users/usuario/downloads/9178texto%20del%20art%c3%adculo-44663-21020240325.pdf>

Mendoza, I. M. (2020). *terapia cognitivo conductual: actualidad, tecnología*. obtenido de universidad peruana cayetano heredia:
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/terapia_mendoza_fernandez_ingrid.pdf?sequence=1&isallowed=y

Naranjo, M. L. (2007, diciembre 15). *autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo*. Obtenido de instituto de investigación en educación:
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie/article/view/9296/17752>

Naranjo, V. E. (2017, marzo- julio). *autoestima y aprendizaje en los estudiantes de la*. obtenido de universidad nacional de chimborazo:
file:///c:/users/usuario/downloads/autoestima_y_aprendizaje_en_los_estudian.pdf

Navarro, M. S. (2009, noviembre). *Autoconocimiento y autoestima*, 5. Obtenido de temas para la educación:

<https://www.igualdadgenero.com/wp-content/themes/padf-werelatetoequality/src/assets/files/modules/four/other-resources/autoconocimiento.pdf>

Orem, D. (2005). *"Teoría del autocuidado."* . Obtenido de maerriner t. modelos y teorías en enfermería. 5ta ed. España:

Mosby200:<https://iestpdamasolaberge.edu.pe/biblioteca/files/original/0bd8747a39565c7ac62ec51ff619cda0.pdf#page=5.10>

Organización Mundial de la Salud. (2022, junio 17). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Obtenido de world health organization

(who):<https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/mental-health-strengthening-ourresponse>

Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Guía de intervención mhGAP*. Obtenido de guía de intervención mhgap para los trastornos mentales, neurológicos y por el consumo: [file:///c:/users/usuario/downloads/9789241549790-spa%20\(2\).pdf](file:///c:/users/usuario/downloads/9789241549790-spa%20(2).pdf)

Parroquia de san miguel arcángel pastoral juvenil. (s.f.). *dinámicas para fomentar la autoestima*.https://odresnuevos.es/wpcontent/uploads/2008/05/dinamicas_autoestima.pdf
saldaña, a. v. (s.f.). *programa de autoestima para adultos mayores "aprendo a conocerme, para quererme mas"*. obtenido de

Rojas-Barahona, C. A. (2009, junio). *La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores*. obtenido de revista médica de chile, 137(6), 791-800: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0034-98872009000600009&script=sci_arttext&tlng=pt

Reinante, G. N. (2015, junio 9). *Desarrollo y evaluación de un programa de autoestima para pacientes de una unidad de salud mental de adultos*. . Obtenido de revista psicológica: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/52568552/1670-6188-2-pblibre.pdf?1491829217=&response-contenttype=application/pdf&disposition=inline%3b+filename%3darticulo_original_desarrollo_y_evaluacio.pdf&expires=1741481238&signature=lhq0ptdliqnzgdckjchl1g~ieuqtp9mn5wutswp6pf6ajl

Sanchez, O. E. (2014). Programa Educativo para promover la higiene personal en estudiantes del primer grado de educación secundaria en las instituciones educativas estatales de la provincia de Chiclayo. Obtenido de Universidad de Málaga:

https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/7454/TDR_SANCHEZ_OLIVA.pdf#page=65.39

Uribe, T. M. (1999). *El autocuidado y su papel en la promoción de la salud*. Obtenido de investigación y educación en enfermería Vol. 17, N°. 2,, págs. 109-118: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5331981>

Vera, M. D. (2022, diciembre 10). *Retroalimentación como herramienta*. Obtenido de USS universidad señor de sipán:

<file:///c:/users/usuario/downloads/retroalimentaci%c3%b3n+como+herramienta+efectiva+para+el+aprendizaje.pdf>

Villafuerte Jiménez, E. (2015, diciembre). Fortalecimiento de la autoestima mediante la terapia ocupacional en mujeres en edad adulto temprana del Centro Maya Q'haruru de la ciudad de El Alto. Obtenido de universidad mayor de san Andrés: <https://repositorio.umsa.bo/xmlui/bitstream/handle/123456789/14969/PG-4040.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=97.08>

Zavala, L. I. (2022, diciembre 10). *La comunicación efectiva*. obtenido de centro universitario tecnológico (ceutec):

<https://www.studocu.com/latam/document/universidadtecnologicacentroamericana/administracion-i/tarea-91-comunicacion-efectiva/5783869>