La autobiografía como herramienta de autoconocimiento y desarrollo personal

Autor

Silvia Araceli Sánchez Ochoa

Sinopsis

Narrar la historia de vida en contextos grupales tiene un enorme potencial para fortalecer el autoconocimiento y bienestar emocional. Mirar las experiencias dolorosas bajo perspectivas diferentes, genera nuevas narrativas y significados que abren cursos de acción más esperanzadora hacia el futuro. En esto radica su potencial transformador. Este libro compila más de quince años de experiencia, facilitando e integrando historia de vida desde el enfoque existencial-humanista, la narrativa y la espiritualidad. Busca acompañar a facilitadores y terapeutas en la conducción de grupos de autobiografía pata potenciar el desarrollo de personas que cuentan con procesos avanzados de autoconocimiento. Brinda, también, herramientas para trabajar con grupos en contextos diversos.

SS

Sobre el autor

Silvia Araceli Sánchez Ochoa



Impreso

Año de publicación: 2021

Presentación: Tapa blanda o Bolsillo

Tamaño: 21 x 14 cm

Número de páginas del contenido principal: 264 Páginas

ISBN13: 9786074178159

$300 MXN

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

E-Book

Año de publicación: 2022

Presentación: EPUB (Digital: descarga y online)

Número de páginas de la versión impresa: 264 Páginas

ISBN13: 9786074178449

$210 MXN



Palabras clave

Autoconocimiento; Cambio; Desarrollo humano; Autobiografía

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen