

CURSO – AUTOESTIMA – MEJORA TU AUTOESTIMA, MEJORA TU SALUD, MEJORA TU VIDA



INTRODUCCION

Los sentimientos y pensamientos que tenemos cada uno de nosotros/as respecto a nosotros/as mismos/as es lo que se le conoce como autoestima; una sana autoestima se manifiesta a través de sentimientos de agrado, de aceptación, de eficacia hacia sí mismo/a incluso en aquellas situaciones donde la persona se pueda ver cuestionada o rechazada por el entorno o que este atravesando por situaciones valoradas como difíciles.

Todo pensamiento relacionado y nacido de sentimientos de valía, competencia personal y capacidad para lidiar con las dificultades de la vida es en sí mismo un potente motivador que moviliza a las personas para enfrentar aquellas situaciones difíciles tales como; ruptura de pareja, separación y pérdida de seres queridos, enfermedades, pérdida de trabajo y otras que suelen provocar en las personas estados de ansiedad, depresión u otras enfermedades psicosomáticas causando gran sufrimiento e incapacidad en la persona y en su entorno más cercano.

Por tanto un déficit en autoestima estaría en el origen de diversas enfermedades y dolencias y en el mantenimiento de hábitos poco saludables.

OBJETIVOS DEL CURSO



Uno de los objetivos principales del presente taller es que a través de un espacio de encuentro veamos cómo son y cuáles son aquellos sentimientos y pensamientos que sustentan nuestra persona; elemento clave en el proceso de cambio porque lo que no reconoce nuestra conciencia no existe aunque este allí no es posible el cambio ni la aceptación personal.

A través de ejercicios prácticos conocer hasta qué punto las estrategias que utilizamos para hacer frente a los desafíos de la vida son o no eficaces y si están ayudando a fomentar una sana autoestima.



I. INTRODUCCION

1. Definición y función de la autoestima
2. Autoestima y autoconocimiento.
3. PRACTICA DE UNA AUTOESTIMA SALUDABLE
 - 3.1. Práctica de una vida consciente y de aceptación a sí mismo/a.

II. DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

1. Bases en el desarrollo de la identidad, de la autoestima
 - 1.1. La familia y los estilos de apego
 - 1.2. La Cultura
2. Factores que contribuyen a su desarrollo
 - 2.1. Inteligencia Emocional y autoestima ¿nos miramos tal cuál somos?
 - 2.2. Los valores
 - 2.3. El pensamiento, las emociones y las distorsiones cognitivas.
 - 2.4. La importancia de nuestra conducta en la autoestima
3. PRACTICA DE UNA AUTOESTIMA SALUDABLE
 - 3.1. Practica de la responsabilidad de sí mismo/a y de autoafirmación personal.

III. LO QUE NOS AUTOESTIMA Y SUS POSIBLES EFECTOS EN LA SALUD

1. Introducción
2. La autoestima y lo que no se considera autoestima; como el orgullo la soberbia, la vanagloria y el narcisismo.
3. PRACTICA DE UNA AUTOESTIMA SALUDABLE
 - 3.1. Práctica de vivir con propósito y de integridad personal.

IV. DEBIL AUTOESTIMA Y SUS POSIBLES EFECTOS SOBRE LA SALUD

1. Autoestima, estrés y ansiedad
2. Autoestima consumo de fármacos y depresión.

V. COMENTARIOS CONCLUSIONES Y DEBATE



INFORMACION DEL CURSO

MODALIDAD: PRESENCIAL

DURACION TOTAL: 9 HORAS.

PRECIO: 70 EUROS. Un 20% de descuento a personas en situación de desempleo y/o jubilados/as.

DIRIGIDO A TODO PÚBLICO

INICIO: MARZO 2012 y consta de dos grupos:

GRUPO 1: Los días viernes 16, 23 y 30 de MARZO de 10 a 13 de la mañana

GRUPO 2: Los días sábados 17, 24 y 31 de MARZO de 5 a 8 de la tarde

PONENTE: Elisa C. Garrido Carrión.

Psicóloga Clínica. Especialista en Salud y Género.

LUGAR: Centro De Actividades Sociales y Mujer

- Ayuntamiento San Lorenzo de el Escorial -

C/ Juan de Toledo 27 - BAJO - San Lorenzo de el Escorial – Madrid -

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Vía página web

MODO DE PAGO

Para reserva de plaza es necesario enviar el 50% por transferencia bancaria de manera siguiente:

Después de manifestarnos tu interés por alguno de los cursos vía teléfono o e-mail te haremos llegar el número de cuenta para hacer la reserva de plaza del 50%.

Antes del inicio del curso nos pondremos en contacto contigo para confirmarte que el grupo está establecido y la fecha de inicio.

El otro 50% se abonara el primer día del inicio del curso.

NOTA IMPORTANTE

La organización del curso se reserva el derecho de anular el curso si cualquiera de los dos grupos no llega a cubrir un mínimo de 8 alumnos/as informándoles la situación y devolviendo la cantidad que hubiera adelantado por reserva de plaza.