

Mejora de la autoestima

Uno de las principales características del ser humano es la consciencia de sí mismo: la capacidad de establecer una identidad y darle un valor. Si al valorarnos encontramos discrepancias entre cómo nos percibimos y cómo deseáramos ser, nuestra autoestima se verá afectada.

La autoestima influye de forma decisiva en todos los aspectos de nuestra vida, desde la manera en que nos desenvolvemos en el trabajo, en las relaciones interpersonales o en la pareja, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida.

La baja autoestima facilita la aparición de problemas psicológicos tales como depresión, ansiedad, trastornos psicosomáticos, trastornos de la alimentación, de la imagen, etc.

El juzgarse y rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor. En este curso, y a través de diferentes técnicas cognitivas y conductuales, trataremos de poner fin a la autocrítica negativa, cambiaremos nuestra forma de percibirnos y sentirnos, para así lograr una sensación de mayor libertad.

A quién va dirigido el curso:

A todas aquellas personas que:

- Se desprecian o se encuentran insatisfechas y a disgusto consigo mismas.
- Tienen a establecer relaciones de dependencia.
- Necesitan, en exceso, la aprobación de los demás.
- Pueden llegar a mostrarse hostiles o críticos hacia los demás.
- Inhiben su potencial por falta de confianza.
- Limitan su creatividad por su propia crítica.

O b j e t i v o s

APRENDER a detectar y modificar los pensamientos autocríticos, que son productores de estados emocionales negativos y comportamientos desadaptados.

FOMENTAR la autoaceptación y lograr una autoevaluación precisa.

AUMENTAR las habilidades asertivas, en especial, cómo manejar las críticas.

MEJORAR la capacidad para afrontar y manejar conflictos.



¿Qué vamos a trabajar en este curso?

¿Qué es la autoestima? Características

Autoestima y autoconcepto

Manifestaciones de la baja autoestima

Causas y efectos. ¿Por qué se mantiene?

Manejo de la autocrítica

Modificación de distorsiones cognitivas

Habilidades asertivas: responder a la crítica, aprender a pedir, manejar los errores

Ejercicios de visualización y mindfulness

Metodología

Los cursos se impartirán en grupos de entre 6 y 10 personas. A partir de una breve exposición teórica, el grupo debatirá y practicará ejercicios en equipos de trabajo. Se utilizará role-playing, modelado del instructor y feed-back del instructor y del grupo.

Próximas fechas (a confirmar)

Estos cursos se realizan varias veces al año. Los horarios se adaptarán según la disponibilidad de los alumnos.

5 DOMINGOS por la tarde, de 16,30 a 19,30

ó

5 VIERNES por la tarde, de 18,00 a 21,00

Inscripción

A

Por teléfono: 910 645 896 - 607 18 76 00

Por e-mail: anaclara@cop.es

(indicando nombre, dirección, teléfono, edad, profesión y horario solicitado).

IMPORTE: 250 euros

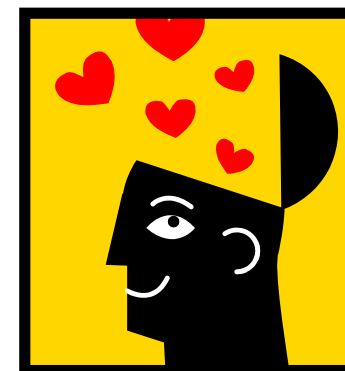
(50 euros al inscribirse y el resto al comienzo del curso). Se entregará documentación y material para las sesiones.

IMPARTE: Ana Clara Rodrigo Torres
Psicóloga Clínica Especialista

C/ Marqués de Urquijo, 34, Bajo dcha.
28008 Madrid

(Metro Argüelles, parking en la puerta)

Mejora de la **AUTOESTIMA**



Ana Clara Rodrigo Torres