



Curso «Autoestima»

Objetivo	
	Tomar conciencia de la importancia del trabajo continuo respecto a: autoconciencia, autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación, autorrespeto, autoestima y el amor a sí mismo, a través de ejercicios estructurados para el descubrimiento de carencias y la motivación para el logro del desarrollo de una autoestima saludable.
Contenido temático	
	<ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué es la autoestima?<ul style="list-style-type: none">▪ La autoestima como marco de referencia▪ La necesidad de la conciencia para el autoconocimiento2. Escalera de la autoestima3. Autoconocimiento<ul style="list-style-type: none">▪ El yo-integral o biopsicosocial▪ Características de una persona con autoestima alta, baja y sentimiento de inferioridad4. Autoconcepto<ul style="list-style-type: none">▪ Autoimagen▪ Imagen idealizada y neurosis (yo real-yo ideal)5. Autoevaluación<ul style="list-style-type: none">▪ Aquí y ahora▪ Reconstrucción de la autoestima▪ El yo profundo6. Autoaceptación7. Autorrespeto<ul style="list-style-type: none">▪ La autoestima en las relaciones interpersonales
Metodología	
	Técnica expositiva y ejercicios estructurados que permiten la aplicación vivencial de lo revisado en el curso.
Duración	
	25 horas