



CURSO DE AUTOAYUDA : CÓMO MEJORAR SU AUTOESTIMA

DESCRIPCION

El tener una buena **autoestima** se traduce en tener una buena salud mental. Proporciona una adecuada confianza en uno mismo y una sensación muy clara de nuestro valor y nuestras capacidades.

Cuando la **autoestima** en una persona es baja, esta más vulnerable psicológicamente a poder padecer cualquier trastorno psicológico. Así, que es el pilar fundamental desde el que basamos toda nuestra persona: trabajo, pareja, relaciones familiares, amistades....Toda nuestra vida gira en torno al nivel de autoestima que tenemos.

La **confianza en uno mismo**, es decir un nivel alto de autoestima, es indispensable para afrontar las dificultades que se nos presentan en la vida y otorga la energía suficiente para arriesgarse, tomar decisiones a pesar de las posibles opiniones en contra y sobre todo la sensación de ser válidas y dignas de estima.

Objetivos del Curso:

- Prevenir patologías psicológicas a través del desarrollo de la autoestima.
- Lograr que l@s participantes aprendan qué variables influyen en la autoestima, cuál es el valor que le dan y cómo pueden conseguir desarrollar, a través de ejercicios prácticos, su propia autoaceptación.
- Identificar la crítica que una persona se hace a sí misma y las que le hacen los demás y observar cómo le influyen a la hora de valorarse, para poder así, detectar y corregir sentimientos negativos que le haga estar más vulnerables psicológicamente a padecer un trastorno psicológico.
- Ser capaz de luchar contra los sentimientos de culpabilidad para fomentar la adecuada construcción del yo.
- Ser capaces de pedir lo que se quiere: necesidades, deseos y derechos que tiene un individuo en relación con los demás.

DESTINATARIOS DEL CURSO

Este curso esta dirigido a **cualquier persona que quiera conocerse mejor y mejorar su autoestima**. También a profesionales de la Psicología, Ciencias de la Educación, Ciencias de la Salud y otras disciplinas que traten con personas con baja autoestima.

El Curso puede ser realizado desde cualquier lugar del mundo ya que se imparte a través de Internet. Solo necesita un ordenador y conexión a Internet.

PROGRAMA DEL CURSO

Programa Teórico

1. INTRODUCCIÓN

2. DEFINICIÓN.

3. AUTOESTIMA Y SU DESARROLLO.

4. ASPECTOS QUE INFLUYEN EN MI AUTOESTIMA Y QUE DEBO CONOCER PARA PODER AUMENTARLA.

4.1 Necesidades psicológicas básicas y relación con otras enfermedades psicológicas.

4.2 La importancia de los pensamientos y las creencias que tengo en la autoestima:

4.2.1 Distorsiones de pensamiento. Maneras de analizar la información de modo incorrecto para la autoestima.

4.2.2 Creencias irracionales de Beck.

4.2.3 Alternativas racionales a los pensamientos irracionales

4.2.4 Errores en el procesamiento de la información de Beck.

4.2.5 Emociones negativas apropiadas e inapropiadas según la TREC.

4.2.6 Valoración práctica de nuestra propia autoestima. Ribeiro, Lair.

4.2.7 ¿Por qué mantenemos los pensamientos negativos?. Mc Kay y Fanning

4.3 ¿Cómo interpreto los motivos por los que actúan los demás y cómo me influye a mí y a mi autoestima?. Teoría de la atribución.

1- Dimensiones causales. Locus de causalidad.

2- Errores y sesgos atribucionales

3- Efectos de la atribución en la motivación

5.- NIVELES DE AUTOESTIMA: baja, inflada y alta

6. AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD.

6.1 Qué es la asertividad. Valoración de la propia asertividad.

6.2 Tipos de respuestas

6.3 Ejercicio práctico de respuestas asertivas.

6.4 Diferencias entre las conductas asertivas y pasivas.

6.5 Preparación para un diálogo asertivo.

6.6 Técnicas para expresar sentimientos y ser asertivo.

7.- AUTOESTIMA Y MECANISMOS DE DEFENSA. DSM IV

8. CÓMO CONSTRUIR UNA AUTOESTIMA POSITIVA.

8.1 Elementos necesarios para tener una buena autoestima. McKay y Fanning

8.2 Criterios de una buena salud mental según T.r.e.c.

8.3 diferencia entre pensamientos maduros y primitivos según Beck

Programa Práctico _____]

- **Evaluación de la autoestima**
- **Distorsiones cognitivas y creencias irracionales**
- **Valoración de su asertividad**

METODOLOGIA DEL CURSO

Material del Curso: _____]

Se facilitará a los alumnos los contenidos teóricos del curso, así como los ejercicios prácticos y cuestionarios de evaluación que se remitirán a las tutoras para su corrección.

Metodología Online: _____]

El curso se realiza íntegramente a través de Internet, accediendo al material en la web mediante una clave. El aprendizaje a través de Internet (e-learning) se ha demostrado muy eficaz, tanto que es conocido como “la enseñanza del futuro”. Sus principales ventajas son:

- **Atención personalizada** : tiene un tutor personal a su disposición
- **Flexibilidad de horarios** : puede seguirlo en sus ratos libres, las 24 horas
- **Control por parte del alumno** : usted decide cuándo, cómo y dónde

Temporalización: _____]

Por ello, el curso está **disponible durante todo el año** para ser seguido en un periodo mínimo de un mes y máximo de tres meses.

Puede iniciar el curso en cualquier momento, y finalizarlo en el periodo que usted estime conveniente según sus necesidades y disponibilidad.

Tutorías: _____]



Licenciadas en Psicología por Universidad de Deusto y la UPV respectivamente. Realizaron el Master de salud mental y técnicas psicoterapéuticas organizado por Hospital de Basurto, Fundación para la investigación en salud mental y la Universidad de Deusto.

Llevan realizando su labor en el ámbito clínico privado desde el año 2001 y son fundadoras de la única Asociación Vizcaína de adicciones sin droga.



Su labor profesional consiste en realizar terapia de orientación cognitivo conductual junto con la impartición de diferentes cursos, conferencias y charlas en distintos ámbitos tanto educativos como de formación, dentro de los que se encuentra la autoestima, adicciones sin droga y dependencias relacionales principalmente.

Durante el curso usted podrá consultarles las dudas a través de correo electrónico, y contactarle para enviar sus ejercicios y evaluaciones.

Evaluación: _____]

El objetivo del curso es tanto que el alumno aprenda lo que es la autoestima cómo que utilice las herramientas necesarias para mejorar su propia autoestima. Por ello, la evaluación de los contenidos teóricos del curso se realiza mediante actividades didácticas que se presentan durante el curso, que habrán de ser remitidos a las tutoras

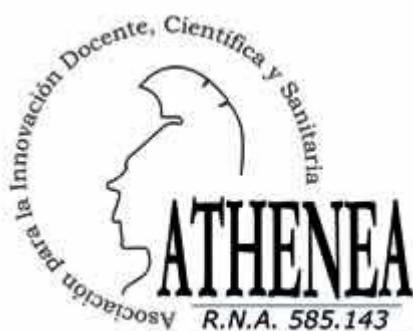
para su posterior corrección y discusión, y envió al alumn@ con recomendaciones y explicaciones

Para el mejor aprovechamiento del curso es necesario que el alumno realice todos los ejercicios prácticos y cuestionarios sobre autoestima que se incluyen.

DIPLOMA ACREDITATIVO DEL CURSO

El superar las evaluaciones le da derecho a recibir en su domicilio el Diploma Acreditativo del Curso. Este diploma (con un valor de 40 horas lectivas) es emitido por **Psicología Online** y está avalado por la **Asociación ATHENEA** (Asociación para la Innovación Científica, Docente y Sanitaria).

Este diploma certifica su aprovechamiento e incluye en su parte trasera el temario del curso para que conste a efectos de certificado.



www.psicologia-online.com

INSTRUCCIONES PARA LA COMPRA DEL CURSO

Precio total del curso: _____]

El curso tiene un coste de **47,41 Euros** +Iva en países de la comunidad europea (aproximadamente 75 dólares USA). Puede ver el cambio actual en su moneda local en:

<http://es.finance.yahoo.com/conversor-divisas/convert?amt=47%2C41&from=EUR&to=USD&submit=Convertir>

Compra del curso: _____]

La compra del curso puede realizarla de varias opciones:

1- Directamente en nuestra tienda en:

http://www.red-psi.org/tienda/product_info.php?cPath=21&products_id=114

Esta opción es la adecuada si usted ya ha comprado en internet o tiene que pagar con tarjeta o paypal.

El proceso básico de compra es:

Añada el curso a la cesta de la compra.

Luego "Realiza el pedido ". Al realizar el pedido se le piden sus datos. El nif es obligatorio para España NO para los demás países. Si no tiene código postal ponga ceros (00000).

2- Envío de formulario: Esta opción es la adecuada para aquellas personas que no han comprado nunca en internet y van a enviar el dinero con transferencia bancaria o western unión.

Pueden encontrar el formulario en la sección de inscripción del curso:

<http://www.psicologia-online.com/formacion/cursos/autoestima/inscripciones.shtml>

Pagos desde España: El abono puede hacerse mediante:

1) Ingreso o Transferencia Bancaria:

Ingreso bancario desde cualquier banco o caja al siguiente nº de cuenta:

Nº: 0049 5417 34 2493041921 del Banco Santander Central Hispano

Anote o imprima este número. Señale en asunto del ingreso "Curso AUTOESTIMA "

2) Pago con Tarjeta de Crédito:

Puede realizar el pago mediante **tarjeta de crédito** a través de nuestra Tienda Virtual asociada al Banco Santander Central Hispano (**Pago Seguro**).

Este es el medio más rápido y económico (sin comisiones), recibirá las claves de acceso en un periodo de entre 24 y 48 horas. Una vez enviada la ficha de inscripción siga el enlace que le dirigirá a nuestra tienda virtual.



Pagos desde otros países: Los bancos u oficinas que se encargan de los pagos y envíos de dinero internacionales suelen cobrar una comisión, es por ello que recomendamos el **Pago con Tarjeta de Crédito** (nuestro sistema admite VISA, MASTERCARD y AMERICAN EXPRESS).

Si no puede o no quiere usar tarjeta bancaria puede realizar el pago por alguno de estos medios:

1) Transferencia Bancaria Internacional:

Solo debe acudir a un banco y enviar el dinero a nuestra cuenta:

Beneficiario: Vicente Mars Ilopis - Psicología Online
Entidad Bancaria: Banco Santander Central Hispano - Dirección: Plaçeta Fonda S/n
Cuenta Nº: 0049 5417 34 2493041921
IBAN: ES4500495417342493041921 - SWIFT: BSCHEM

2) Envío de Dinero con Western Union:

[Western Union](#) trabaja en casi todos los países. Debe enviarnos el giro a:
Vicente Mars Ilopis - PSICOLOGIA ONLINE
C/Dos Pontets, 25-4º pta.26 - Sueca(46410) Valencia (España)
Tel. 630 639 651 - 96170 15 53 · Fax (+34 961701553)

Y posteriormente envíenos un correo indicándonos el número de envío para que recojamos el dinero.

¿MAS DUDAS SOBRE EL CURSO? [Escribanos a tutoria@psicologia-online.com](mailto:tutoria@psicologia-online.com)