



# Centro de Exposiciones

y Congresos  
Ibercaja

**Zaragoza**

**Dirección:**

San Ignacio de Loyola, 16.  
[www.ibercaja.es](http://www.ibercaja.es)

ESCUELA ARAGONESA  
DE CUIDADOS DE SALUD



**iberCaja**

Obra Social y Cultural

*Una gran acción*

REF. 3295/905

# CURSO

Centro de Exposiciones  
y Congresos Ibercaja



**Desarrollo  
de la autoestima**

**Zaragoza**

**Del 14 al 18 de noviembre de 2005**

**De 18.30 a 21 horas**



**iberCaja**

Obra Social y Cultural

*Una gran acción*



### Presentación

La autoestima es la evaluación que hacemos sobre nosotros mismos y nuestras capacidades, la sensación de valía personal que hemos desarrollado a lo largo de nuestra vida. Se asocia al estilo asertivo de comunicación que nos permite expresar los sentimientos y manifestar nuestros deseos de una forma socialmente aceptable. La autoestima se correlaciona con la sensación de bienestar psicológico que poseemos, así como con el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias y valiosas. Es una de las cualidades psicológicas más necesarias para el éxito profesional y la realización personal.

La autoestima excepcionalmente se desarrolla de forma espontánea, en general es necesario hacer un esfuerzo de autoconocimiento y crecimiento personal. Es importante conocer los pensamientos de autocrítica que desarrollamos hacia nosotros mismos y que minan nuestra estima para poder contrarrestarlos (reestructuración cognitiva), así como desarrollar un modelo de comunicación asertivo, que permita superar la timidez y los complejos, y que facilite expresar nuestros sentimientos y deseos, respetando el punto de vista ajeno e intentando negociar con la otra persona «metas comunes» (desarrollo de un estilo asertivo).

El curso pretende actualizar los conocimientos sobre el tema e informar a las personas interesadas de las posibilidades de desarrollo de la autoestima mediante diferentes técnicas psicológicas.

### Programa

- Concepto de autoestima.
- Factores de riesgo de desarrollo de baja autoestima.
- Reestructuración cognitiva.
- Estilo de comunicación asertivo.
- Descripción y estudio de casos reales.

### Profesorado

**Dr. Javier García Campayo.**

Psiquiatra del Hospital Miguel Servet.  
Profesor Asociado de Psiquiatría. Universidad de Zaragoza.  
Profesor de la Escuela Aragonesa de Cuidados de Salud.

**Dra. Marta Alda.**

Psiquiatra Adjunta del Hospital de Calatayud.  
Profesora de la Escuela Aragonesa de Cuidados de Salud.

### Coordinación

Escuela Aragonesa de Cuidados de Salud.

### Dirigido a

Cualquier persona que desee mejorar su autoconocimiento y bienestar personal. Orientado también a personas relacionadas con el mundo sanitario.

### Metodología

Teoría. Prácticas abundantes en las que se discutirán y resolverán situaciones reales en grupos. Se entregará un dossier con material especialmente preparado por este curso.

### Duración

Doce horas lectivas.

### Fechas y horario

14, 15, 16, 17 y 18 de noviembre. De 18.30 a 21 horas.

### Matrícula

El importe de la matrícula, una vez descontada la aportación de la Obra Social y Cultural de Ibercaja, es de 40 euros por asistente.

### Inscripciones

En Información. Ibercaja, Oficina Principal, plaza Paraíso, 2. Teléfono 976 76 79 83. Plazas limitadas.

- El curso está reconocido como de interés sanitario por la Consejería de Salud y Consumo del Gobierno de Aragón.
- El certificado de asistencia se entregará a aquellas personas que hayan asistido al menos al 80% de las horas del curso.