



Centro de Exposiciones

y Congresos
Ibercaja

Zaragoza

Dirección:

San Ignacio de Loyola, 16.
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.