

Curso

## Autoestima para mujeres: aprende a valorarte



### Construye una adecuada y justa mirada de ti misma.

La autoestima se construye desde la infancia, y a lo largo de la vida las mujeres, por motivos de educación, roles asignados, y por las presiones sociales, sobre todo estéticas, se han visto afectadas, iniciando o manteniendo un bajo autoconcepto, que en ocasiones se convierte en un problema.

Conocer estas influencias, desarrollar una actitud crítica hacia la presión social estética, así como mejorar el autoconocimiento desde una visión real y ajustada, lleva a la satisfacción personal y a la correcta valoración de una misma.

#### Objetivos

Potenciar un autoconocimiento realista de las de las mujeres para construir una adecuada autoimagen.

#### Programa

1. Identificar las influencias personales y sociales en la construcción de la autoestima.
2. Desarrollar una capacidad crítica ante la presión social estética.
3. Identificar y expresar emociones de forma adecuada.
4. Identificar y corregir los pensamientos y las creencias sobre sí mismas en aspectos físicos, relaciones con los demás, capacidades, etc.
5. Entrenamiento en habilidades sociales necesarias para ganar confianza en una misma.

#### Destinatarios

Mujeres a partir de 21 años.

#### Fechas, horarios y precios

Consultar programa [aquí](#)