

PROGRAMA PSICOLÓGICO PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

**“ Cuando recuperes o descubras algo que alimenta tu alma y te trae alegría,
encargate de quererte lo suficiente y hazle un espacio en tu vida”**

Jean Shinoda Bolen



Módulos del programa: Teórico-Práctico

- Cambiar autocríticas por autorrefuerzos y diálogos interiores motivadores.
- Cuestionamiento de los pensamientos negativos y cambiarlos por otro tipo de pensamiento más consciente , entusiasta y dinámico.
- Manejo adecuado de emociones tóxicas: Culpa, miedo, odio....
- Respuesta asertiva a las críticas.

- Aceptación y respeto
- Asertividad y empatía en las relaciones interpersonales
- Necesidad de perdonar
- Ser responsables de nuestra vida.
- Confianza y seguridad
- Autoconocimiento
- Asertividad y conceptos afines
- Creencias irracionales
- Autorrealización

“Las personas más increíbles que hemos conocido son aquellas que han conocido la derrota, el sufrimiento, la pérdida, y han encontrado su camino desde las profundidades. Estas personas tienen una apreciación desde las profundidades, una sensibilidad y un entendimiento sobre la vida que les llena de compasión, dulzura y una profunda preocupación amorosa. La gente increíble no solo ocurre.”

Elizabeth Kubler-Ross