

¿DE VUELTA A LA RUTINA?

# DESCONÉCTATE

## TALLER SANANDO MI AUTOESTIMA Mayores de 18 años

**Valor curso: \$156.000**

**Tarjeta Vecino Las Condes: \$140.000**

**12 sesiones**

**Inicio: 3 de abril**

**Horario: miércoles, 19:00 a 21:00 horas**

### PROFESORA: MAGDALENA CHARLIN

Coach Ontológico de Newfield Network. Psicóloga Clínica de la Universidad Finis Terrae. Docente Universidad Finis Terrae.

La autoestima es un aspecto fundamental en nuestra vida e influye en muchos aspectos de nuestro bienestar o malestar. Asimismo, es crucial en el desarrollo personal y puede incidir en la manera en que nos enfrentamos a los desafíos, los cambios, la toma de decisiones, en cómo establecemos relaciones y manejamos diversas situaciones de la vida.

Por lo mismo, tener la autoestima baja no es gratis, tiene costos y consecuencias en nuestra vida. Las personas con baja autoestima suelen ser más propensas a experimentar ansiedad, estrés y depresión. Es usual que se sientan constantemente preocupadas, inseguras, incompetentes o tristes sobre sí mismas y con muchas dudas sobre su propio valor como personas. Tener una baja autoestima puede generar un inmenso malestar emocional.

Por otro lado, vivimos en un mundo que nos hace sentir permanentemente insuficientes. Las redes sociales, la publicidad y los estándares culturales siempre nos están haciendo sentir que nos falta algo, tanto a nivel físico como material, capacidades, relacional, etc. En definitiva, estamos constantemente recibiendo el mensaje de que no somos suficientes ni tenemos suficiente, esto también es un factor que influye negativamente en nuestra autoestima.

Este curso busca lidiar con todo esto, para elevar el nivel de autoestima y así aumentar nuestro bienestar emocional y eficacia en la vida. Sanar nuestra autoestima es un proceso de aprendizaje y de re-aprendizaje que implica un trabajo de autoconocimiento, autovaloración, auto reconocimiento y autoaceptación. La idea es lograr tener una actitud más positiva hacia uno mismo, confianza en nuestras propias habilidades y capacidades, así como el reconocimiento de los propios méritos y el respeto por uno mismo.

Los conceptos teóricos, las prácticas y herramientas que se entregan en este programa provienen de diversas fuentes, como lo son Mindfulness (atención plena) y la corriente psicológica cognitiva conductual. En conjunto con diversas distinciones y prácticas de la Ontología del lenguaje (coaching ontológico) y los aportes de la Psicología Positiva (ciencia de la felicidad). Es un curso teórico experiencial, donde integraremos la teoría a la experiencia a través de distintos tipos de meditaciones, prácticas y dinámicas grupales e individuales.

## **OBJETIVOS**

- Elevar nuestro nivel actual de autoestima, es decir, lograr tener una percepción más positiva y más realista de nosotros mismos.
- Reconocer nuestros recursos personales (fortalezas, virtudes, habilidades, talentos, etc...) para aceptarlos sin pudor y aprender a usarlos deliberadamente para nuestro propio bienestar y el de los que me rodean.
- Conectar con nuestro don esencial, ese don único e irrepetible con el que vinimos al mundo y que le da sentido a mi existencia.
- Entregar diversos tipos de herramientas, prácticas y conceptos para aprender a mirarnos de un modo distinto, más amable, con mayor aceptación y más compasión.
- Aprender a poner límites sanos, a decir que no, para no seguir transgrediéndonos a nosotros mismos y así mejorar nuestras relaciones y calidad de vida.
- Disminuir el malestar psicológico que provoca la baja autoestima y aumentar nuestra autoconfianza.
- Generar una sensación de empoderamiento en la vida.

## CONTENIDOS (contenidos sujetos a posibles cambios)

1. Introducción al taller: Comprendiendo el concepto de la autoestima en relación al bienestar o malestar emocional.
2. Mindfulness, aprendiendo a tener conciencia plena de mí mismo para sanar mi autoestima.
3. Descubriendo al observador que soy y cómo construyo mi propia prisión mental.
4. Descubriendo mis recursos personales (fortalezas, virtudes, habilidades, talentos, etc)
5. Cultivando la autocompasión y la autoaceptación
6. El poder de la vulnerabilidad y resiliencia de la vergüenza.
7. Descubriendo la resiliencia que hay en mí, el viaje de ser víctima insuficiente a ser protagonista suficiente.
8. Aprendiendo a poner límites sanos sin sentirnos culpables.
9. Sentido de logro y autorrealización para la autoestima.
10. Sentido de vida y autoestima.
11. Descubriendo mi don esencial y misión de vida.
12. Cierre taller.