



TALLERES
DE VERANO 2025

EMPODÉRATE SANANDO TU AUTOESTIMA

Adultos

Valor curso \$ 64.000

Tarjeta Vecino Las Condes \$ 57.600

Miércoles, 19:00 a 20:30 horas

4 sesiones

Inicio: 8 de enero

PROFESORA: MAGDALENA CHARLÍN

Coach Ontológico de Newfield Network. Psicóloga clínica y docente de la Universidad Finis Terrae.

PROGRAMA

El taller busca proporcionar un espacio seguro y enriquecedor donde los participantes puedan explorar su autoestima. La baja autoestima puede influir en muchas áreas de la vida, desde la salud emocional hasta las relaciones y la toma de decisiones. La idea es transformar esa percepción interna, para ayudar a los participantes a reconocer su valor intrínseco.

OBJETIVO GENERAL

Elevar el nivel de autoestima, proporcionando herramientas prácticas para desarrollar una percepción positiva y realista, fortaleciendo su autoconfianza y su bienestar emocional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer los factores que influyen en la autoestima y su impacto en la vida cotidiana.
- Identificar y valorar los recursos personales (fortalezas, talentos y habilidades) para usarlos de manera consciente en la mejora del bienestar personal.
- Desarrollar la autocompasión y el amor propio como bases para una autoestima saludable.
- Explorar el sentido de vida y descubrir el don esencial para conectar con un propósito personal.

CONTENIDOS (sujetos a posibles cambios)

- Introducción al taller: comprendiendo el concepto de la autoestima en relación al bienestar o malestar emocional.
- Descubrir mis recursos personales (fortalezas, virtudes, habilidades, talentos, etc.).
- Cultivar la autocompasión y la autoaceptación.
- Sentido de vida y mi Don Esencial.

MATERIALES NECESARIOS

Traer cuaderno y lápiz para tomar apuntes y realizar actividades.