

Autoestima, piedra angular del éxito

Objetivo:

- Que los participantes conozcan y apliquen las actitudes y herramientas más sobresalientes para el desarrollo de la sana autoestima, como elemento indispensable para el éxito personal

Contenido temático:

- **Introducción General**
 - Importancia y alcances del desarrollo de la autoestima en la formación integral de la persona.
 - ¿Qué es autoestima?
 - Diferencias cruciales entre autoestima y pseudo autoestima.
- **Consecuencias de la baja autoestima:**
 - En el plano físico
 - En el plano mental.
 - En el plano psicológico.
- **¿Qué daña la estima personal?**
 - Búsqueda de aprobación excesiva.
 - Subestimar nuestras capacidades.
- Interpretar las situaciones externas como personales.
- Pensamientos, creencias distorsionadas y diálogos tóxicos sobre nuestra identidad.
- Rasgos predominantes de las personas con alta autoestima.
- Intramotivación y proactividad.
- Responsabilidad y reencuadre positivo.
- Establecimiento de límites sanos.
- **Herramientas que contribuyen al desarrollo de una autoestima sana:**
 - Cuidado personal.
 - Desarrollo de talentos.
 - Práctica de un marco personal de principios.
 - Comunicación y afirmación asertiva de las necesidades propias.
 - Trabajo retador.
 - Autocrítica compasiva.
 - Metas y objetivos claros.
 - Conformación de una red social.
 - Identificación de áreas de fortaleza y oportunidad.