



Descubre técnicas validadas Curso Práctico de Autoestima y Psicología Positiva

¿Qué es la Psicología Positiva?

La **Psicología Positiva** representa una innovación dentro de la *Psicología*. No es una perspectiva nueva, el bienestar y la felicidad han sido campos de estudio y reflexión desde Platón. La sociedad actual se basa en el concepto de estado de bienestar y las organizaciones e instituciones se hacen eco, entre ellas la *OMS*, que define la salud como “un estado de bienestar físico, mental, y social completo, y no sólo la ausencia de enfermedad e incapacidad, sino un estado positivo que concierne al individuo en sí mismo en el contexto de su vida” (*Organización Mundial de la Salud, OMS, 1946*).



Una definición completa de la *Psicología Positiva* es la de “*estudio científico del funcionamiento humano óptimo*” (Ken Sheldon, Barbara Frederickson, Kevin Rathunde, Mike Csikszentmihalyi, and Jon Haidt, 1999).

Hasta hoy los esfuerzos de los profesionales e investigadores se habían centrado casi exclusivamente en reducir o eliminar todo aquello que generaba malestar y desadaptación, gracias a los avances en las ciencias de la salud se ha observado que este modelo es mucho más eficaz cuando se complementa con estrategias que trabajen la optimización de los recursos, de las *fortalezas* que todas las personas tienen presentes.

Cada vez disponemos de más herramientas de trabajo para potenciar las fortalezas. Esta línea de intervención es fundamentalmente preventiva, dota al individuo de estrategias que le permiten manejar de forma eficaz los retos de la vida diaria contribuyendo así a la percepción de autoeficacia (confianza en las propias capacidades) y a una **visión optimista del entorno y de uno mismo**.

Curso Práctico de Autoestima y Psicología Positiva

El programa pretende compartir las bases de una buena práctica de la Psicología Positiva de una forma fácilmente accesible, sistemática y sobre todo siempre manteniendo el vínculo expreso con situaciones encontradas en distintos contextos de la vida profesional y personal.

En este curso el alumnado adquiere conocimientos y habilidades para fomentar el desarrollo y la valía personal tanto a nivel intrapersonal como para aplicarlo con otras personas. Los ámbitos de aplicación son diversos, desde el educativo en el que el docente adquiere recursos para potenciar la autoestima del alumnado y así aumentar su percepción de autoeficacia y que ello se traduzca una mayor motivación por el aprendizaje y un mejor rendimiento académico, hasta la gestión de personas que buscan mejorar el engagement, la satisfacción y la productividad de su equipo, el personal sanitario que busca aprender a identificar las fuentes de bienestar de sus pacientes o la psicóloga que quiere conocer técnicas concretas de trabajo en autoestima mediante las que fortalecer la seguridad en uno mismo de las personas que acuden a su consulta.

El curso es un programa 100% presencial que cuenta con un acompañamiento profesional mensual para asegurar una experiencia de aprendizaje transformadora y personalizada.

Cualquier alumno interesado puede matricularse en cualquiera de nuestros centros formativos.

Objetivos y competencias del curso

Objetivo general:

- ✓ Conocer un sistema de trabajo en autoestima desde un marco de trabajo de la potenciación del bienestar a través de estrategias concretas del desarrollo de fortalezas en base al Modelo de Fortalezas Equilibradas FORTE.

Objetivos específicos: de aprendizaje:

- Aprender qué es la autoestima desde la concepción de la psicología positiva.
- Conocer qué son las fortalezas personales.
- Tener un diagnóstico positivo en fortalezas a través del Modelo de Fortalezas Equilibradas FORTE.
- Identificar cómo se construye la autoestima y su relación con los logros personales.
- Utilizar la comparación como inspiración para construir una autoestima sana.
- Potenciar la autoeficacia como medio para sentirse capaz.
- Emplear el autoconocimiento como habilidad intrapersonal para construir la autoestima.
- Fomentar las habilidades sociales como fuente de autoestima conociendo los fundamentos de la comunicación no verbal y la comunicación de las personas seguras.
- Profundizar en la relación cuerpo-mente a través de la que se construye la autoestima en el momento presente.
- Detectar y potenciar las fortalezas de forma estratégica.
- ... adaptar todas esas técnicas a diferentes circunstancias, entornos y necesidades.

Contenidos

Módulo 1: LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DE LAS FORTALEZAS PERSONALES

En este primer módulo nos encontraremos con la base de la Psicología Positiva. Conocer **qué es Psicología Positiva y qué es la Autoestima**.

Además, vas a ver los efectos de tener una autoestima sana y cómo te afecta a la hora de relacionarte con los demás o enfrentarte a nuevos retos.

Aprenderás **cómo trasladar uno de sus modelos a la vida de forma práctica: el modelo de fortalezas equilibradas FORTE** que gradúa las fortalezas personales en “muy presentes”, “equilibradas” y “poco presentes”. Tendrás la oportunidad de realizar un test de Fortalezas.

Módulo 2: CÓMO SE CONSTRUYE LA AUTOESTIMA: GRATITUD, ACEPTACIÓN Y CURIOSIDAD. LA COMPARACIÓN COMO FUENTE DE INSPIRACIÓN

Para conseguir bienestar tenemos que saber cómo se construye la autoestima y qué son los logros personales. **Conocer cómo trabajar las fortalezas de la gratitud, la aceptación y la curiosidad para aumentar la autoestima**.

Analizaremos en profundidad los efectos de la comparación en nuestra valía personal. Veremos cómo, sorprendentemente, podemos utilizar **la comparación como fuente de inspiración para llegar a ser una mejor versión de nosotros mismos a través de una dinámica**.

Módulo 3: LA AUTOEFICACIA. LA IMPORTANCIA DE SENTIRSE CAPAZ.

Una persona con una autoestima sana se siente válida y capaz. En este módulo veremos cómo utilizar las fortalezas de la organización, el análisis y la persistencia para aumentar nuestra autoestima. Por otro lado, **el conseguir los objetivos que nos marcamos es un tema recurrente a la hora de incrementar nuestra autoeficacia**, por ello en este módulo queremos conocer más en profundidad cómo marcarnos objetivos de manera que luego los cumplamos.

Módulo 4: AUTOCONOCIMIENTO. CONÓCETE Y VENCERÁS

Conocerse a uno mismo resulta clave a la hora de configurar un buen autoconcepto. En este módulo Vamos a profundizar en las fortalezas personales descritas por el FORTE directamente relacionadas con **las habilidades intrapersonales: el conocimiento emocional y el humor**. Así mismo, analizaremos los beneficios de la risa en la autoestima.

Módulo 5: AUTOESTIMA Y RELACIONES SOCIALES

Las personas somos seres sociales por naturaleza. Las relaciones interpersonales pueden ser fuente de **emociones positivas**, lo que implica amplios beneficios para nuestra autoestima e incluso nuestra salud física.

¿Sabrías **cómo desarrollar fortalezas como el carisma, el compromiso, la cooperación y la directividad**? Vas a descubrir los efectos que estas fortalezas tienen en la autoestima cuando están presentes de manera equilibrada en nuestra vida.

Módulo 6: EL LENGUAJE VERBAL Y NO VERBAL DE LAS PERSONAS SEGURAS

¿Cómo transmitir seguridad personal antes siquiera de comenzar a hablar? Vas a conocer **las estrategias que utilizan las personas seguras de sí mismas**. Por otro lado, aprenderás a expresarte verbalmente con un estilo comunicativo alineado con la autoestima para, por ejemplo, solicitar un cambio de conducta, saber decir “no” o aumentar tu capacidad de persuasión.

Módulo 7: LA RELACIÓN MENTE-CUERPO

Conoceremos qué es la autoimagen y cómo construir una imagen más positiva de nosotros misma que contribuya a **cambiar el autorechazo por autoaceptación**. Además, analizaremos las fortalezas de la vitalidad y la apreciación de la belleza con clave de una autoimagen sana.

Módulo 8: TENER AUTOESTIMA EN EL MOMENTO PRESENTE

¿Es posible sentirse capaz y válido si tienes la mente en otro sitio? En este módulo relacionaremos el concepto de atención plena (mindfulness) con la autoestima a través de conceptos como “sati”, la importancia de las emociones en el momento presente o la diferencia entre actuar y reaccionar. Descubrirás qué es la resiliencia y conocerás el modelo de emociones positivas de B. Fredrickson con fortalezas como el universalismo.

Metodología

El curso se estructura en 8 clases **de contenidos formativos organizados en módulos** que se desarrollarán a lo largo de **2 meses**. Cada módulo cuenta con una parte teórica y práctica, cada uno con videos y lecturas complementarias del contenido y los ejercicios prácticos a realizar.

La formación es **100% presencial**. Se compone de **12 horas** en total, distribuidas en 8 clases presenciales de una hora y media, un día a la semana.



En las clases grupales se tratarán todas aquellas preguntas y aclaraciones acerca de los contenidos teóricos y necesarios para realizar una aplicación práctica de los mismos. Se llevarán a cabo dinámicas de grupo y actividades basadas en la psicología positiva que serán de gran utilidad en los procesos de mejora y crecimiento personal.

¿A quién va dirigido?

Este curso está destinado a personas que busquen una formación práctica con la que adquirir técnicas y ejercicios que ayuden a fomentar una sana autoestima.

Perfil de alumnado

Los alumnos deberán mostrar:

- Motivación por la materia del curso.
- Compromiso de asistencia.
- Predisposición a involucrarse y vivir en primera persona los aprendizajes.



Plazo de inscripción

El plazo de inscripción termina en el momento de cubrir las plazas.

Las plazas se cubrirán por riguroso orden de inscripción que se realizará con la entrega del formulario y/o reserva de la matrícula.

Número de plazas

Los grupos son reducidos y se crearán con un máximo de 15 plazas.

Precio

- Pago fraccionado (sin intereses): Matrícula: **2 mensualidades de 100€**
- Pago único (descuento 20€): **180€**

Profesorado



VICTORIA MORA BORONAT

Psicóloga colegiada MU-3664, se graduó en Psicología por la UNED, donde se especializó en la intervención sobre los problemas de conducta en la adolescencia, así como en la evaluación y tratamiento del estrés, la ansiedad y la depresión. Victoria complementó su formación clínica con el de Experto en Psicología Positiva del Instituto Europeo de Psicología Positiva, y se ha capacitado en Mediación Familiar, Intergeneracional y Comunitaria en la Escuela de Práctica Psicológica de la Universidad de Murcia. Es Especialista en Hipnosis Clínica. Recientemente ha realizado los niveles I Y II de EMDR adultos y Nivel I de niños y adolescentes. Aporta una rica experiencia profesional y sus destacadas habilidades de comunicación al equipo terapéutico del Instituto Europeo de Psicología Positiva – IEPP, donde trabaja como psicoterapeuta y formadora.



Instituto Europeo de Psicología Positiva

IEPP - CARTAGENA

Avd. Bruselas, 155-2º

30353 CARTAGENA

644 74 34 19

victoria.m@iepp.es

www.iepp.es