

## EL PODER DE LA AUTOESTIMA: HERRAMIENTAS PARA SU POTENCIALIDAD CURSO VÍA STREAMING

**Fecha:** martes 03, 10, 17 y 24 de agosto del 2021.

**Horario:** de 14:00 a 15:50 Hrs.

**Perfil de público al que va dirigido:** Dirigido a todo público, personas interesadas en el tema.

**Entrada libre. Cupo limitado.**

### **Alma Gloria Zúñiga Hernández**

Egresada de la Licenciatura en Psicología por la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (UNAM). Cuenta con experiencia en el ámbito educativo a nivel primaria, enfocada en necesidades educativas; participación en jornadas de salud, impartición de talleres a distintos niveles; ha trabajado en el área de rehabilitación especial; terapia bajo el enfoque cognitivo conductual y experiencia en el ámbito organizacional en el ámbito de recursos humanos para distintas empresas. Actualmente se desempeña como conferencista, realizando e impartiendo cursos y talleres para distintas organizaciones y como consultora en el área de Recursos Humanos.

### **Objetivos de aprendizaje**

Se reflexionará acerca de la importancia de la autoestima dando una introducción al tema con herramientas de autoconocimiento, para fomentar una potencialidad del desarrollo personal.

### **Sesiones:**

#### **03 de Agosto. Hablemos sobre autoestima**

En esta sesión se abordará de manera general el concepto de autoestima y también sobre que no es autoestima, además se tratarán las distintas dimensiones que la abordan.

#### **10 de Agosto. ¿Cómo se forma mi autoestima?**

En esta sesión se reflexionará sobre los factores que influyen en la formación de la autoestima, lo que la estimula, lo que la deteriora y potencializa.

**17 de Agosto. Diferentes tipos de autoestima**

En esta sesión se hablará acerca distintas formas de vivir el autoestima, se puntualizarán aspectos relacionados a la autoestima baja, como sus características y aspectos que influyen en esta.

**24 de Agosto. Potencializando mi autoestima**

Esta última sesión se abordarán aspectos importantes para el desarrollo y potencialidad de la autoestima, así como ejercicios prácticos para llevar en la cotidianidad.

**Se entrega constancia de participación con el 80% de asistencia**

## IMPORTANTE

Queda estrictamente prohibido la reproducción total o parcial de este programa sin previa autorización por escrito del(a) coordinador(a) del programa.

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a [centroeducativo@myt.org.mx](mailto:centroeducativo@myt.org.mx)