

“Clínica de la Autoestima y el Amor propio”

Fecha de inicio: Martes 4 de agosto de 2025

Día y hora: Martes 18:30 a 20:00 hs

Frecuencia: Semanal

Duración: 8 encuentros

Modalidad: Virtual

Docente a cargo: Lic. Silvia Marino

- Licenciada en Psicología, Universidad de la República, egreso 2005.
- Diplomada en Terapia Cognitivo Conductual, Instituto CTC, Universidad de Morón Argentina, 2023.
- Hipnoterapeuta Clínica, Instituto de Hipnosis Clínica, Uruguay, 2023.
- Magister en Neuropsicología, Instituto de Formación Superior EDECA, España, 2021.
- Magister en Dirección Estratégica y Gestión Humana, 2016.
- Operadora Terapéutica en Adicción, Junta Nacional de Drogas, ONG Ser Libre, 2013.
- Terapeuta EMDR, Centro EMDR Uruguay, 2018.
- Postgraduada en Evaluación de Resultados e Impactos de Organizaciones y Programas Públicos, Universidad del Litoral Argentino, 2013.

Dirigido a: Egresados/as (Psicología), Estudiantes avanzados/as (Psicología), Egresados/as (Otras profesiones), Estudiantes avanzados/as (Otras profesiones)

Tipo de Capacitación: Introductorio.

Objetivos:

- Entender de qué hablamos cuando hablamos de autoestima.
- Identificar cómo nuestra historia personal influye en las distintas dimensiones que conforman nuestra autoestima.
- Comprender qué implica mirarse con autocompasión y desarrollar estrategias de autocuidado.
- Adquirir herramientas prácticas para cultivar nuestro amor propio y aplicarlas en la consulta clínica.

Presentación del curso:

Se trata de un curso introductorio teórico-práctico acerca de la Autoestima y el Amor propio, donde se abordarán las distintas conceptualizaciones a lo largo del tiempo y los aportes de los enfoques clínicos actuales.

Al mismo tiempo, se trabajará con diversas herramientas y ejercicios prácticos, con el objetivo de poder incluirlos en el ámbito clínico.

Módulos del curso:

- **Módulo 1:** ¿Qué entendemos por Autoestima y Amor propio? Reseña histórica de los conceptos integrando los aportes de los enfoques actuales.
- **Módulo 2:** Distintas dimensiones de la Autoestima y la influencia de nuestra historia personal. ¿Cómo identificar sus vicisitudes? Ejercicios prácticos de autoconocimiento.
- **Módulo 3:** El rol de los pensamientos, las distorsiones cognitivas y las creencias limitantes en la autoestima, desde una concepción Cognitivo Conductual. Ejercicios prácticos para identificarlos e intervenir en ellos.
- **Módulo 4:** Pautas y desarrollo de estrategias de autocuidado personales y profesionales.

Forma de evaluación:

Preguntas múltiple opción.

Bibliografía recomendada:

- Amor propio: “Cómo cultivar la autoestima y la confianza en uno mismo”, de Louise L. Hay.
- “El poder de la autoestima”, de Nathaniel Branden
- “Autoestima, la clave para una vida plena”, de Anxo Pérez”
- Despertar el corazón: “El Arte de quererse bien, de Sandra García Sanchez
- Amate a ti mismo como si tu vida dependiera de ello, de Kamal Ravikant
- Ni alta ni baja, construye auténtica autoestima, de Rubén Camacho