

# Ibercaja Patio de la Infanta

Exposiciones  
y Congresos

**Zaragoza**

**Dirección:**

San Ignacio de Loyola, 16

[www.ibercaja.es](http://www.ibercaja.es)

ESCUELA ARAGONESA  
DE CUIDADOS DE SALUD



**iberCaja**

Obra Social y Cultural

...porque la vida es crecer.

REF. 6110/3-08

# CURSO

Ibercaja Patio de la Infanta  
Exposiciones y Congresos

**La autoestima,  
la asertividad  
y la salud mental  
de la persona**

**Zaragoza**

**Del 12 al 15 de mayo de 2008**

**De 18.30 a 21 horas**



**iberCaja**

Obra Social y Cultural

...porque la vida es crecer.

### Presentación

La autoestima es la evaluación que hacemos sobre nosotros mismos y nuestras capacidades. Una buena autoestima depende, principalmente, del entorno familiar y educativo, y de las experiencias del individuo a lo largo de la vida. En general para su desarrollo es necesario hacer un esfuerzo de autoconocimiento y crecimiento personal. Es una de las cualidades psicológicas precisas para el éxito profesional y la realización personal.

Las personas que poseen una adecuada autoestima presentan una forma asertiva de comunicarse con los demás. La asertividad implica que el individuo es capaz de no dejarse influenciar por los demás porque no necesita su aprobación, y puede decir lo que siente sin sentirse culpable. La autoestima y la asertividad son las claves del bienestar psicológico y de la felicidad.

Es posible desarrollar la autoestima y la asertividad a cualquier edad, identificando los pensamientos negativos del individuo y modificándolos mediante técnicas psicológicas. Este curso pretende, de una forma práctica y participativa, analizar y reflexionar sobre todos estos aspectos, de modo que cada asistente pueda identificar sus niveles de autoestima y asertividad, conocer las causas de su alta o baja autoestima y desarrollar las técnicas psicológicas que le permitirán aumentarlas.

### Dirigido a

Cualquier persona que desee conocerse mejor a sí mismo y mejorar su autoestima, asertividad y bienestar psicológico en general. Especialmente útil para profesionales que tienen que ayudar o educar a otras personas, como sanitarios, docentes o cuidadores en general.

### Programa

- ¿Qué es la autoestima? ¿Cómo podemos medirla?
- Causas de una baja autoestima.
- El desarrollo de la autoestima: la reestructuración cognitiva.
- Asertividad: cómo decir no sin sentirse culpable.
- Cómo comunicarse asertivamente.
- La relación entre autoestima/asertividad y el bienestar psicológico.
- Estudio y manejo de situaciones propuestas por los participantes.

### Profesorado

**Dr. Javier García Campayo.** Psiquiatra y profesor asociado. Hospital Miguel Servet y Universidad de Zaragoza. Profesor de la Escuela Aragonesa de Cuidados de Salud.

**Sergio Moreno.** Psicólogo. Profesor de la Escuela Aragonesa de Cuidados de Salud.

### Coordinación

Escuela Aragonesa de Cuidados de Salud.

### Metodología

Junto a aspectos teóricos básicos sobre la autoestima o la asertividad, se analizará en grupo los pensamientos negativos que sustentan la baja autoestima, de manera que sean los propios asistentes quienes desarrollen, sobre el propio terreno, las habilidades para fortalecer la autoestima y la asertividad.

### Duración

Diez horas lectivas.

### Fechas y horario

12, 13, 14 y 15 de mayo de 2008. De 18.30 a 21 horas.

### Matrícula

El importe de la matrícula, una vez descontada la aportación de la Obra Social y Cultural de Ibercaja, es de 36 euros por asistente.

### Inscripciones

En Información. Ibercaja, Oficina Principal, plaza Paraíso, 2. Teléfono 976 76 79 83. Plazas limitadas.

- El curso está reconocido como de interés sanitario por la Consejería de Salud y Consumo del Gobierno de Aragón.
- El certificado de asistencia se entregará a aquellas personas que hayan asistido al menos al 80% de las horas del curso.