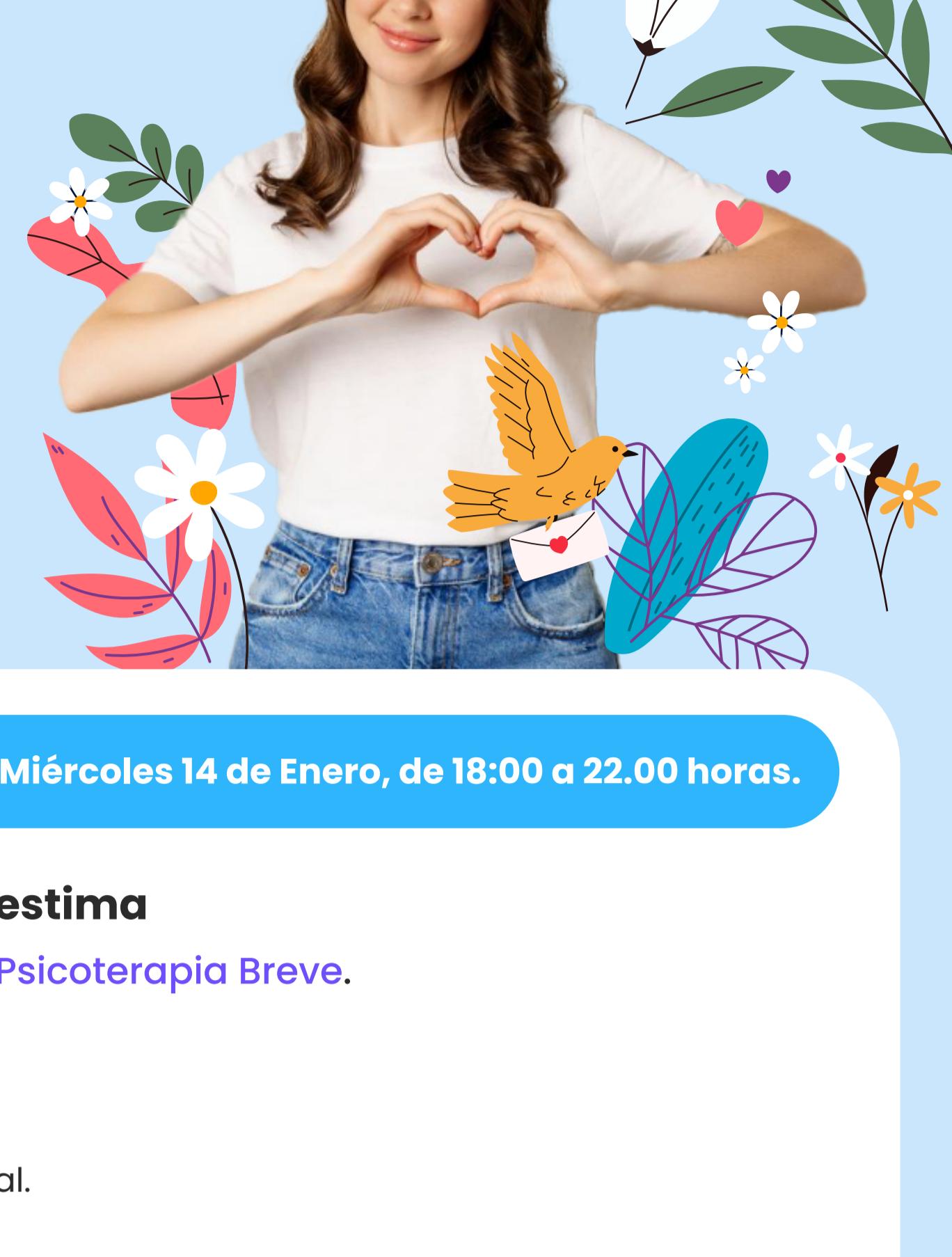




**CURSO CERTIFICADO**

# Terapia Breve para el manejo de la Autoestima



**MÓDULO 1**

**Miércoles 14 de Enero, de 18:00 a 22.00 horas.**

## Fundamentos y Evaluación de la Autoestima

Temario 1: Introducción a la Autoestima y la Psicoterapia Breve.

**Contenidos:**

- Definición de autoestima.
- Importancia de la autoestima en la salud mental.
- Principios de la psicoterapia breve.
- Objetivos del curso.

Tema 2: Evaluación de la Autoestima.

**Contenidos:**

- Instrumentos y escalas de evaluación.
- Entrevistas clínicas.
- Observación conductual.
- Análisis de resultados.

Temario 3: Factores que Influyen en la Autoestima.

**Contenidos:**

- Factores internos: autoimagen, autoaceptación, autoconcepto.
- Factores externos: familia, entorno social, experiencias pasadas.
- Identificación de patrones negativos de pensamiento.

Tema 4: Estrategias Iniciales de Intervención.

**Contenidos:**

- Técnicas cognitivo-conductuales.
- Técnicas de reestructuración cognitiva.
- Técnicas de mindfulness y autoaceptación.

## MÓDULO 2

**Miércoles 14 de Enero, de 18:00 a 22.00 horas.**

## Intervenciones y Técnicas de psicoterapia breve en autoestima.

Temario 1: Técnicas de terapia estratégica.

**Contenidos:**

- Identificación de fortalezas y habilidades.
- Técnicas paradójicas y de terapia estratégica.
- Ejercicios prácticos.

Tema 2: Intervenciones Basadas en Mindfulness.

**Contenidos:**

- Conceptos básicos de mindfulness.
- Ejercicios de atención plena y autoaceptación.
- Integración de mindfulness en la práctica diaria.

Temario 3: Terapia Focalizada en Soluciones.

**Contenidos:**

- Principios de la terapia focalizada en soluciones.
- Técnicas de construcción de soluciones.
- Estrategias para mantener el cambio positivo.

Tema 4: Integración y Cierre del Tratamiento.

**Contenidos:**

- Revisión de casos prácticos.
- Planificación de seguimiento.
- Evaluación de progreso.
- Estrategias para prevenir recaídas.



**Inicio:**  
14 de Enero



**Modalidad:**  
Online / en vivo



**Duración:**

8 hrs



**Mg. Ps. Leonel Núñez**  
**Docente**

**INSCRÍBETE AHORA!**

**COMpra Aquí**

EL CURSO

