Curso de Autoestima

100% ONLINE

ESEP
Estudios Profesionales

Contenido

Un curso para comprender la autoestima desde un enfoque psicológico, reconocer patrones de autosabotaje y fortalecer la confianza personal. A través de herramientas prácticas y reflexivas, propone consolidar un vínculo auténtico y compasivo con uno mismo.

Modalidad

Inicio

Inmediato

Duración

Flexible, aproximadamente 1 mes

Modalidad

Online

Requisitos

Ninguno



Certificación

Certificado Digital del Curso de **Autoestima,** emitido por la Escuela Superior de Estudios Profesionales. El mismo posee código QR único para su validación y verificación de autenticidad. Acredita 40 hs.

Podrás compartirlo de forma automática en LinkedIn



Certificaciones Adicionales



Nacional

Emitida por la Cámara Argentina para la Formación Profesional y Capacitación Laboral



Internacional

Emitida por la Organización Internacional para la Educación Permanente (OIEP)

Destinatarios

Personas interesadas en el desarrollo personal, así como profesionales y estudiantes de la salud, la educación y el acompañamiento que deseen profundizar en la autoestima y sus procesos de transformación.

Plan de Estudios

Unidad 1: Autoestima sin mitos

- Definición de la autoestima
- Formación y evolución a lo largo de la vida
- Dimensiones cognitiva, afectiva y conductual
- Autoeficacia y autovalía como pilares internos
- Factores que influyen en su fortalecimiento o deterioro

Unidad 2: Comprender y transformar el autosabotaje

- Definición del autosabotaje desde una mirada psicológica actual
- Mecanismos emocionales y creencias que lo sostienen
- Estrategias para identificar, cuestionar y transformar el patrón
- Prácticas de autorregulación emocional y acción afirmativa

Unidad 3: Confiar en uno mismo

- Sentido psicológico de la confianza en uno mismo
- Dimensiones clave: autoconocimiento, autovaloración y autodirección
- Formación del diálogo interno y sus huellas vinculares
- Autorregulación emocional como base del sostén subjetivo
- Aceptación incondicional y pertenencia auténtica como fundamentos del vínculo con uno mismo

Unidad 4: Soltar no es olvidar

- Sentido psicológico del perdón y su diferencia con la sumisión
- Impacto del rencor y la culpa en la autoestima
- El perdón hacia uno mismo como acto de autorrespeto
- Límites y reparación sin justificar el daño
- Herramientas para iniciar un proceso de perdón consciente y sostenido

Acompañamiento Permanente

Docente

Durante toda la cursada tendrás el acompañamiento permanente de un docente especializado y apasionado por su área, quien te guiará en la comprensión de los contenidos, corregirá tus actividades y responderá todas tus consultas académicas.



Mag. Juliana Laurito

- Profesional con más de 15 años de experiencia en gestión, docencia e investigación.
- Magister en Educación Superior.
- Doctora en Educación Superior.
- Licenciada en Psicología.
- Profesora en Psicología.
- Coordinadora Universitaria de prácticas profesionales en Psicología.

Área de Atención al Alumno

Además, contarás con un correo electrónico y un número de WhatsApp exclusivo para estudiantes, donde podrás recibir asistencia ante cualquier otra necesidad.

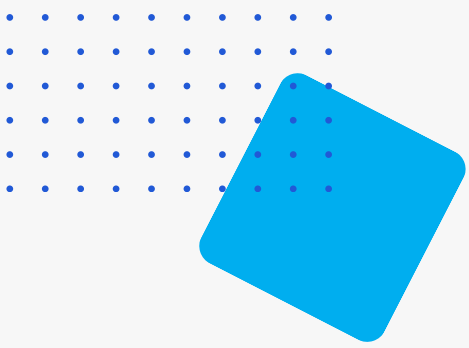
Inscripción

Pasos

Ingresá al siguiente link

2. Completá el formulario de inscripción

3. Realizá el pago



¿Por qué estudiar en ESEP?

Opiniones

Tenemos 4,8/5 de puntuación y el 99% de nuestros alumnos nos recomiendan. Ver opiniones

Garantía de Aprendizaje

Tenemos más de 20 años en el mercado y nuestros cursos tienen actualización permanente, siempre adaptados a los requerimientos del mercado.

Técnicas de Búsqueda de Empleo

Al finalizar la capacitación, te brindaremos acceso gratuito a nuestro curso Técnicas de Búsqueda de Empleo Eficaz, con certificación incluida. En él aprenderás a crear un Currículum Vitae de alto impacto y a prepararte con confianza para enfrentar entrevistas laborales.

Orientación Profesional

Te acompañaremos en la definición de tu objetivo profesional, en la optimización de tu perfil en plataformas como LinkedIn y en el uso estratégico de los principales portales de empleo, para que tu búsqueda esté alineada con tus intereses y puedas potenciar tus oportunidades.

ESEP

Estudios Profesionales

+54 11 3384-7000

esep.com.ar