



14 de marzo de 2018

Online o  
presencial

## Autoestima. El arte de aceptarse a uno mismo.

Aula Portas

Otras actividades

### Más información

En ocasiones es lo que creemos que la gente opina de nosotros, cómo nos ve, cómo somos percibidos por los demás y la mayoría de las veces descubrimos que el concepto que nosotros tenemos de nosotros mismos no se corresponde con la imagen que damos a los demás.

Todos los seres humanos tenemos algo que nos hace únicos, todos somos valiosos. Pero, ¿de qué sirve ser valioso/a si tú no te aprecias?

Uno de los principales problemas que tienen las personas con una autoestima baja es la creencia de que tienen que demostrar continuamente a los demás su valía, y de esta manera poder llegar a sentir que son valiosos. Pero ¿sabes algo?: no importa los éxitos que consigas, ni el reconocimiento que los demás te den, porque si tú no aprecias tu valor, si no te quieres incondicionalmente, si no te aceptas tal y como eres, para ti nunca será suficiente. Es como echar agua en una vasija rota, por mucha agua que eches, nunca se llenará.

Lo peor de todo es que puedes malgastar tu vida y energía intentando demostrar a los demás tu valía, pero no llegar a alcanzar nunca ese convencimiento interior. Tu verdadero obstáculo es tu falta de autoestima, por eso, no dejes pasar tu vida y...

Aprende a valorarte y a amarte incondicionalmente. Aprende a aceptarte tal y como eres.

### Lugar y fechas

---

14 de marzo de 2018

De 17:00 a 20:00 h.

Lugar:

Aula Universitaria de la UNED en Portas

## Programa

---

### miércoles, 14 de marzo

17:00-20:00 h. Trabajo práctico en ejercicios de rolle playing: A través de ejercicios y dinámicas vivenciales que te ayudarán a conectar contigo y con tus emociones, porque sin cambio emocional no hay cambio real, y si no te conoces, ¿cómo puedes amarte?  
Que es la autoestima, punto de soporte para una sana autoestima  
Identificación del nivel de autoestima  
Métodos de trabajo para desarrollo de una sana autoestima

## Inscripción

---

Tenga en cuenta que con los datos aportados en su solicitud de matrícula se confeccionan los certificados, asegúrese que son correctos y están completos.

Nombre, con mayúscula la primera letra y minúsculas el resto.

Apellidos, ambos e igual que en el caso anterior, con mayúscula la primera letra y minúsculas el resto. Y en ambos casos con las tildes correspondientes.

NIF. número y letra (mayúscula) ej. 12345678H

IMPORTANTE:

La devolución del importe de la matrícula se efectuará únicamente si se solicita con al menos 3 días hábiles de antelación al día de comienzo de la actividad, y siempre justificada por causas de enfermedad o incompatibilidad laboral sobrevenida, para lo que el alumno deberá presentar la documentación que así lo acredite.

Una vez comenzado el curso no se realizarán devoluciones.

Se podrá anular un curso si concurren condiciones excepcionales relacionadas con aspectos docentes o de infraestructura económica y material que impidan su correcta celebración. En tal caso, el alumno tendrá un plazo de 6 meses desde la fecha de cancelación, para solicitar la devolución del importe de la matrícula.

Si el alumno es menor de edad, la matrícula tendrá que ir acompañada de una autorización que puede descargar en el siguiente enlace: <http://www.unedpontevedra.com/alumnosydocencia>

Matrícula ordinaria: 35 €

MATRÍCULA REDUCIDA: 25 € \* Alumnos matriculados en Uned, exalumnos EEL, personas en

situación de desempleo, personas con discapacidad reconocida superior al 35%

	MATRÍCULA ORDINARIA	REDUCIDA
ASISTENCIA PRESENCIAL EN EL AULA	35 €	25 €
ASISTENCIA EN DIRECTO POR STREAMING	35 €	25 €
ASISTENCIA EN DIFERIDO	35 €	25 €

**Matrícula online**

## Ponente

---

### Ana María Rey Rodríguez

Licenciada en psicología por la Universidad de Santiago de Compostela (USC). 1995-2000, educadora y monitora ocupacional. Formadora en habilidades, gestión emocional y desarrollo personal

## Dirigido a

---

Público en general.

## Objetivos

---

Aprender qué diferencia a las personas que tienen autoestima de las que no la tienen.  
Qué marca la diferencia entre una autoestima sana y una autoestima condicionada o falsa autoestima.  
En qué se sustentan los pilares de una sana autoestima y cómo construir y fortalecer esos pilares.  
El papel de la aceptación en los procesos de cambio.  
Cómo aprovechar tus recursos para obtener lo que necesitas.

## Colaboradores

---

Organiza



Escuela Europea de Líderes

## Más información

---

*Centro Asociado de la UNED en Pontevedra - Aula Universitaria de Portas  
Rúa A Rapeira número 1 C  
36658 Portas Pontevedra  
986851850 / [negociadodealumnos@pontevedra.uned.es](mailto:negociadodealumnos@pontevedra.uned.es)*