

Seminario de **Salud mental y autoestima**



Presentación

Toda persona tiene en su interior sentimientos, que según su personalidad puede manifestarlos de diferentes maneras. Muchas veces estas manifestaciones dependen de otros factores, según el lugar físico, sentimental y emocional, estos pueden influir positiva o negativamente en la formación de la autoestima.

No podemos dudar de nuestra capacidad para hacer las cosas o concretar metas. La confianza en uno mismo es fundamental para tener éxito y erradicar la derrota en lo que nos proponemos hacer.

A muchos nos cuesta llevar a cabo algo que no hemos hecho antes. El proponernos a realizar nuevas cosas asusta y nunca llegamos a concretarlas, cuanta gente deja de hacer algo simplemente por que piensa que no puede o que no tiene capacidad para hacerlo.

Objetivos

- ❖ Expresar con sus propias palabras conceptos de salud mental y autoestima.
- ❖ Mencionar experiencias personales y familiares que consideran como determinantes en el desarrollo de la autoestima.
- ❖ Previa explicación del tema enumerar las causas una baja estima.
- ❖ Identificar síntomas, actitudes o posturas que indican que una persona tiene baja estima.
- ❖ Después de discutir sugerencias para mejorar la autoestima enumerar las características de una persona con autoestima positiva.

Contenido

1. Conceptos de salud mental
2. Expresiones de calidad de vida
3. Que es autoestima
4. Personalidad y autoestima
5. Baja estima
6. Causas de la baja estima
7. Síntomas de baja estima

8. Actitudes y posturas de la baja estima
9. Sugerencias para evitar baja estima
10. Características de autoestima positiva
11. Acciones concretas para mejorar.

Duración

El seminario – taller se desarrollará en 4 horas de instrucción y esta orientado para personal de mandos medios y trabajadores en general. Se recomienda separar por niveles jerárquicos.

Requerimientos de parte de la Empresa

- ❖ Salón privado, limpio, ordenado, ventilado, e iluminado con mobiliario apropiado.
- ❖ Reproducción de manuales.
- ❖ Una persona enlace con el personal de PROCINCO.
- ❖ Data Show, parlantes para PC, pantalla o pared, para poder proyectar imágenes.
- ❖ No menos de 15 participantes.
- ❖ Toma corriente de 110 voltios accesible y una extensión de corriente eléctrica.
- ❖ Mesa disponible para instalar el equipo de proyección.
- ❖ Una pizarra acrílica, marcadores y borrador.
- ❖ 1 Receso de 15 min.
- ❖ Disponibilidad de un baño sanitario para los participantes.