

# PRONTUARIO



Código: DPA-102

## **Autoestima y valores personales**

Horas: 40

Prerrequisitos: Ninguno

Descripción:

Con este taller lograras tomar conciencia de los aspectos positivos de toda tu persona, identificando a través de diferentes técnicas habilidades, conocimientos y destrezas que potencian tu personalidad, como así también aceptar y defender valores. La falta de estima propia lleva a que tengas una imagen distorsionada y negativa a cerca de ti mismo, y muchas veces del mundo que te rodea, a través de este taller lograras transformar esos juicios negativos sobre tu persona y todo lo que te rodea.

Importancia:

La Autoestima es la valoración positiva o negativa que una persona hace de sí misma en función de los pensamientos, sentimientos y experiencias acerca de sí propia. Es un término psicológico y se utiliza para referirse, de un modo general, al valor que una persona se da a sí misma.

Objetivo:

Ser portador de una buena autoestima facilita un mejor desarrollo de las habilidades personales, teniendo en cuenta que mientras mejor concepto tengamos de nosotros mismos mayor tendencia habrá a aspirar a metas estimulantes que potencien nuestras capacidades.