

TITULO CURSO:	La autoestima, instrumento terapéutico para el autocuidado	
Coordinador curso:	Ana García Laborda	Profesión y puesto de trabajo: Enfermera especialista en Salud Mental. Socióloga. Antropóloga Centro de Salud Mental de Parla (Madrid)
		Teléfono Contacto
		Mail contacto:aen@aen.es
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Definir los conceptos de motivación, autoestima, ansiedad y comunicación, así como las relaciones entre estos conceptos. ○ Describir estrategias para aumentar la autoestima.. ○ Aprender técnicas de control de la ansiedad. ○ Identificar habilidades comunicativas y sociales para mejorar la autoestima. 	
Metodología:	: Presencial con exposiciones teóricas y casos prácticos.	
Temario:	8. Aproximación a los contenidos del curso. 9. La motivación. 10. ¿Qué produce malestar? 11. La autoestima. 12. La depresión como disminución de la autoestima. 13. Ansiedad y relajación. 14. Habilidades de comunicación. 15. Estrategias comunicativas. La asertividad. 16. Manejo de los problemas de salud desde el individuo, la familia y las redes informales. 17. Redes sociales. 18. Grupos de autoayuda.	
Número de horas	35 horas.	
Honorarios/precio hora docente	100 € por hora/docente	
Nombre Profesor 1:	Ana García Laborda	
Nombre Profesor 2:	Jesús Carlos Rodríguez Rodríguez	