

SEMINARIO

Salud Mental y Autoestima

PRESENTACIÓN

Nuestro comportamiento y aspiraciones dependen mucho de nuestra autoestima. Si nuestra autoestima es baja, es decir, si pensamos que no podemos lograr ciertas metas en la vida, nos sentiremos frustrados y nos comportaremos conforme a nuestro sentir.

Un individuo mentalmente sano se comunica fácilmente, se autoestima, y es capaz de tomar decisiones ante los problemas que enfrenta.

Por esto es muy importante conocernos a nosotros mismos para poder autoestimarnos, proponernos metas y alcanzarlas.

OBJETIVOS

- Mencionar experiencias que consideran como determinantes en el desarrollo de la autoestima
- Identificar síntomas, actitudes o posturas que le indiquen su nivel de estima y salud emocional, para que partiendo de ahí pueda mejorarla, incidiendo en buenos resultados para su equipo y entorno familiar.
- Después de discutir sugerencias para mejorar la autoestima y la salud mental, enumerar las características de una persona con autoestima positiva.

CONTENIDO

GUÍA 1: SALUD MENTAL

Unidad 1: Salud mental y calidad de vida

- Interpretaciones de Salud Mental
- Calidad de vida

GUÍA 2: AUTOESTIMA

• **Unidad 1: ¿Qué es realmente la Autoestima?**

- ¿Qué es realmente la autoestima?
- La personalidad
- El poder de la autoestima

• **Unidad 2: Baja autoestima**

- La Baja autoestima
- Interpretaciones de la realidad de una persona con baja autoestima
- Causas de la baja autoestima

• **Unidad 3: Autoestima Positiva**

<p>DURACIÓN</p>	<p>Este curso está diseñado para ser impartido en 4 horas de instrucción y está orientado para todo el personal que esté interesado en desarrollar y aumentar su autoestima y mejorar su autoconcepto.</p>
<p>REQUERIMIENTOS PARA LA EMPRESA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asignar una persona enlace por parte de la empresa con el personal de PROCINCO, que esté pendiente de las incidencias tanto antes y durante todo el desarrollo de la capacitación. • Disponer de un salón privado (libre de interrupciones durante el tiempo de la capacitación) que reúna las condiciones y equipo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ✓ El mismo debe estar limpio, ordenado, ventilado, iluminado y con mobiliario adecuado de acuerdo al número de participantes (mesas y sillas cómodas). ✓ Un baño y un dispensador de agua (oasis) cercano para uso del facilitador y los participantes. ✓ Mesa rígida disponible para instalar el equipo de proyección y demás materiales a usar. ✓ Extensión eléctrica de al menos 6 pies, con tomacorrientes para 110 voltios. ✓ Equipo de Proyección y Audio (Data show, parlantes). ✓ Reproducir el manual antes de iniciar el curso en papel tamaño carta tal y como es enviado por PROCINCO. Asimismo, incluir en su última hoja el Formato de Evaluación del Curso, mismo que es parte imprescindible del manual. • Contar con todos los materiales solicitados por los consultores antes de iniciar el curso. (Pizarra acrílica, papelógrafo, marcadores de distintos colores, lápices y otros solicitados por el consultor). En los cursos técnicos, el consultor le indicará los materiales extras que necesitará para llevar a cabo la capacitación. • Asegurar la puntualidad de los participantes de acuerdo a la hora indicada. Si pasados 30 minutos de la hora de inicio no se cuenta con el mínimo de 15 participantes (máximo 25 participantes) se dará por cancelado el evento y se le aplicará a la empresa la penalidad correspondiente. • Permitir un receso de hasta 15 minutos por cada dos horas de instrucción, y disponer de un tiempo para almuerzo, definido en la solicitud del curso (se sugiere un refrigerio para participantes) • Presentar al facilitador frente a la audiencia en cada curso impartido y entregar antes de iniciar el curso la lista de participantes al instructor sin errores y conforme el formato de PROCINCO. Si hubiese errores, la empresa es responsable de su corrección. La empresa tiene una hora después de iniciado el curso para hacer las correcciones. • Indicar (al momento de iniciar) las rutas de evacuación en caso de una emergencia.