



### **OBJETIVOS**

- Conocer el autoconcepto y la autoestima, así como los elementos que favorecen que se desarrolle de forma positiva y equilibrada.
- Reflexionar sobre la influencia de los estereotipos sexistas y roles de género en la autoestima de las mujeres, atendiendo a sus realidades diversas.
- Reflexionar sobre la influencia que existe entre pensamientos (negativos vs. saludables), emociones y conductas.
- Conocer y poner en práctica acciones para mejorar la autoestima: reformulación de pensamientos destructivos, auto-aceptación, ejercer mis derechos asertivos,...

### **CONTENIDOS**

1. Definición de conceptos clave: autoconcepto, autoestima, estereotipos sexistas y roles de género, pensamientos tóxicos vs. saludables.
2. Elementos que favorecen una autoestima equilibrada y positiva.
3. Influencia de los estereotipos sexistas y roles de género en la autoestima de las mujeres.
4. Relación entre pensamientos, emociones y conductas.
5. Influencia de la asertividad en la autoestima.
6. Herramientas y claves prácticas para mejorar la autoestima.

**DESTINATARIAS:** Mujeres mayores de 18 años.

**PLAZO DE INSCRIPCIÓN:** Hasta el 3 de Abril de 2017 **¡PLAZAS LIMITADAS!**

**CRITERIOS DE ADMISIÓN:** Se atenderá al orden de recepción de las solicitudes, aunque en caso de superación de aforo tendrán prioridad las mujeres usuarias de los servicios del CIADGE, sin formación previa en género.

### **INSCRIPCIÓN:**

- On line, a través del formulario de inscripción disponible [en este enlace](http://www.tenerifevioleta.es) o en [www.tenerifevioleta.es](http://www.tenerifevioleta.es).
- Presencial, en el propio Centro Insular de Información, Asesoramiento y Documentación para la Igualdad de Género – CIADGE

**DURACIÓN:** 2 horas.

### **LUGAR Y FECHA DE CELEBRACIÓN**

**Centro Insular de Información, Asesoramiento y Documentación para la Igualdad de Género – CIADGE**

Calle Bethencourt Alfonso, 17, 38002, Santa Cruz de Tenerife

**Teléfono:** 922 445638 **Fax:** 922 534 058 **Web:** [www.tenerifevioleta.es](http://www.tenerifevioleta.es)

**FECHA** **Miércoles, 5 de Abril de 2017** **HORARIO** **de 17:30 a 19:30 h.**