

PROGRAMA DEL CURSO

A. ANTECEDENTES ADMINISTRATIVOS

Nombre curso	<ul style="list-style-type: none"> La autoestima una relación sana con uno mismo.
N° total de horas	<ul style="list-style-type: none"> 36 horas cronológicas. Son impartidas de la siguiente manera: <ol style="list-style-type: none"> 15 horas sincrónicas. (Streaming Zoom-Meet) 21 horas asincrónicas por aula virtual.
N° de participantes	<ul style="list-style-type: none"> 40 personas.
Requisito administrativo	<ul style="list-style-type: none"> La Consultora Cervantes y el OTEC SERCAP se reservan el derecho de suspender la apertura del curso si no se alcanza el quórum mínimo de 30 personas matriculadas.
Dirigido a	<ul style="list-style-type: none"> El curso aplica para: <ol style="list-style-type: none"> Cualquier persona que desee mejorar su autoconcepto, su confianza y la relación consigo misma. Personas que sienten inseguridad, les cuesta poner límites o buscan la aprobación constante de los demás. Personas que desean aprender a gestionarse emocionalmente y a valorarse incondicionalmente.
Modalidad	<ul style="list-style-type: none"> E-learning sincrónica por streaming Zoom-Meet
Lugar de realización	<ul style="list-style-type: none"> Plataforma virtual, la cual interactúa con computador, notebook, celular (Android), iPad e iPhone.
Fechas ejecución curso	<ul style="list-style-type: none"> Inicio: 05 de enero de 2026. Término: 09 de enero de 2026.
Horario sesiones sincrónicas	<ul style="list-style-type: none"> Lunes a viernes desde las 09:00 horas a las 12:00 horas. Al completar la matrícula, se procederá a la apertura de horarios alternativos: 15:00 a 18:00 horas y/o 19:00 a 21:00 horas.
Nota técnica	<ul style="list-style-type: none"> Instituciones públicas, empresas privadas y organizaciones sociales pueden solicitar el curso en modalidad cerrada. Las fechas y horarios se acuerdan directamente con cada cliente.
Equipo de Facilitadores	<ul style="list-style-type: none"> El curso es impartido por un equipo profesional con más de treinta años de experiencia consolidada en capacitación y formación continua de personas y equipos en los ámbitos empresarial, Instituciones públicas y educativo.
Certificación	<ul style="list-style-type: none"> Los participantes que aprueben el curso y cumplan con los requisitos establecidos recibirán un Certificado de Aprobación conjunto, otorgado por Consultora Cervantes y el OTEC SERCAP.

B. ANTECEDENTES ACADÉMICOS

<p>Objetivo general</p>	<p>Al término del curso los participantes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer la autoestima personal mediante el reconocimiento de sus propias fortalezas, la gestión de emociones y la construcción de una relación positiva consigo mismos, promoviendo el bienestar emocional y el desarrollo personal en contextos individuales y grupales.
<p>Objetivos específicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer el concepto de autoestima y su influencia en el bienestar personal. • Identificar las creencias, pensamientos y emociones que afectan la percepción de sí mismo. • Desarrollar habilidades y estrategias para fortalecer una relación sana consigo mismo. • Aplicar herramientas prácticas para mantener una autoestima equilibrada en la vida cotidiana.
<p>Metodología</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El curso se desarrollará a través de una metodología participativa, reflexiva y experiencial, favoreciendo la integración de conocimientos y la práctica real de las estrategias aprendidas • Se utilizarán las siguientes estrategias metodológicas: exposición teórica breve combinada con diálogo guiado, ejercicios de autoconocimiento, análisis de casos y situaciones cotidianas, ejercicios de introspección, prácticas de relajación y mindfulness y la elaboración de Plan Personal de Autoestima.
<p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La evaluación será de carácter formativo, orientada a la reflexión, participación y aplicación práctica de los contenidos. • Se consideran los siguientes criterios e instrumentos: participación y compromiso durante las sesiones (30%), desarrollo de ejercicios prácticos y reflexiones personales (40%) y presentación de un Plan Personal de Autoestima (30%).
<p>Recursos de apoyo técnico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se proporcionarán a cada participante los siguientes recursos para apoyar el proceso de aprendizaje: presentaciones multimedia, videos con ejercicios de autoestima, formato plan personal, grabaciones de las sesiones y el Certificado de aprobación del curso.

Requisitos técnicos para el Participante	<ul style="list-style-type: none"> • Computador, notebook, celular (Android), iPad e iPhone. • Internet.
Producto del curso	<ul style="list-style-type: none"> • El participante desarrolla la creación de un Plan Personal de Autoestima (PPA). Documento estratégico que integra el reconocimiento de fortalezas, la gestión emocional efectiva y técnicas probadas para mantener un bienestar emocional activo. Este plan certifica la adquisición de las herramientas necesarias para promover el desarrollo personal continuo en cualquier contexto.

C. ANTECEDENTES FINANCIEROS

Valor por persona	<ul style="list-style-type: none"> • Valor total del curso: \$93.000.- • Matrícula: \$43.000.- • Una cuota: \$50.000.- • Cierre de inscripción: 05 de enero de 2026 • Promoción Escuela de Verano 2026: Aproveche el 36% de descuento que fue aplicado al valor total del curso. Esta oferta especial es válida solo para inscripciones realizadas hasta el 24 de diciembre de 2025.
Forma de pago	<ul style="list-style-type: none"> • Las alternativas para pagar el curso son: <ol style="list-style-type: none"> a. Pago electrónico (Web): Webpay (Carro de Compra) y/o transferencia bancaria. b. Pago Institucional (Categoría Cerrada): Orden de Compra (OC).
Consultas	<ul style="list-style-type: none"> • Celulares: +56999466829 / +56936214619 • Correos electrónicos: <ol style="list-style-type: none"> a. contacto@consultoracervantes.com b. admission@otecsercap.cl • Página Web: www.consultoracervantes.cl
Ficha de inscripción	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los participantes deben completar la totalidad de la información solicitada en la ficha de inscripción. • Una vez completada la ficha, debe enviarla junto con el comprobante de pago a las direcciones de correo electrónico indicadas en el documento.