



PRIMAVERA 2026

AUTOESTIMA

LORENZA ILLANES

Martes 9:00 am a 11:00 am

12 sesiones 2hrs.

INICIO SUJETO A CONSOLIDACIÓN DEL GRUPO CON MINIMO DE PARTICIPANTES

**"El amor no está en nosotros para sacrificarse por el otro,
sino para disfrutar de su existencia".**

Jorge Bucay

1. ¿Qué es la autoestima?
2. Mi yo verdadero, autónomo, limitante, orgulloso y receptivo.
3. El miedo, la culpa, el orgullo y los límites como destructores de la autoestima.
4. Emociones.
5. Sentimientos.
6. Rueda de la conciencia.
7. Integración.
8. Reflexión de mis acciones a favor de la autoestima.
9. Las creencias que destruyen la autoestima.
10. El Aquí y el Ahora.
11. Utilizar la conciencia para mejorar mi autoestima.
12. Integración.

LORENZA ILLANES: Miembro fundador del Instituto Nacional de Investigación de Desarrollo Humano (INIDH), miembro fundador de ADEHUM. Certificada como facilitadora profesional de Desarrollo Humano por ADEHUM. Maestrías en Desarrollo Humano (IMAC), en Psicoterapia Gestalt (Inst. F. Pearls) y en Filosofía de estudios transgeneracionales por el Instituto de Estudios Transgeneracionales (Constelaciones Familiares) (IET), México, D. F. Diplomados en Desarrollo Humano (ICA-IMAC), en Gestalt (Inst. Fritz Pearls). Terapia Sistémica Transgeneracional-Constelaciones Familiares (UANL y Centro Bert Hellinger México) en Logoterapia, (Centro de Logoterapia Víctor Frank México y Centro Cultural Loyola) y Diplomado practicante en Programación Neurolingüística (Centro Mexicano de PNL) Facilitadora de D.H en el ICA y otras instituciones, Diplomado en Bioneuroemoción® por el Enric Corbera Institute, España.

INICIO DE AGENDA SUJETO A CONSOLIDACIÓN DEL GRUPO

AGENDA

MZO. 10, 17, 24, (31 S.Santa)

ABR. (7 S.Santa), 14, 21, 28

MYO. (5 asueto), 12, 19, 26

JUN. 2, 9, 16

\$2,600

GÓMEZ MORÍN 1000 SUR COL. CARRIZALEJO
GARZA GARCÍA, N.L. C.P. 66254 TEL. (81)5000-4650
ica@mater.edu.mx / www.icamater.com
PRECIOS SUJETOS A CAMBIO SIN PREVIO AVISO