

# ADIPA

**Autoestima:**  
fundamentos y  
herramientas para  
fortalecerla



# Índice

<b>Introducción</b>	1
<b>Capítulo 1: Fundamentos de la autoestima</b>	2
¿Qué es la autoestima?	3
Pilares de la autoestima	4
Importancia de la autoestima en la salud mental	4
<b>Capítulo 2: Problemas de autoestima: causas y consecuencias</b>	5
Factores que influyen en la autoestima	6
Heridas de la infancia y tipos de apego	6
Indicadores de problemas de autoestima	7
Consecuencias de una baja autoestima	7
<b>Capítulo 3: Estrategias y técnicas de intervención Terapéutica de autoestima</b>	8
Herramientas y escalas para la evaluación de la autoestima	9
Enfoques terapéuticos para abordar problemas de autoestima	9
<b>Conclusión</b>	10
<b>Referencias</b>	11
<b>Sobre Adipa</b>	12

# Introducción

La autoestima es un aspecto fundamental de nuestra vida que influye en la forma en cómo nos relacionamos con el mundo y con nosotros mismos.

Este concepto es el motor que impulsa nuestra confianza, nuestras elecciones y nuestra habilidad para enfrentar los desafíos de la vida.

Asimismo, es considerada como una de las necesidades básicas de todo ser humano. Al igual que respirar, comer y realizar ejercicio.

Es por ello que en este material podrás encontrar qué es la autoestima. En primer lugar, vamos a desentrañar los fundamentos, desde los distintos pilares que sostienen la autoestima, las teorías principales que han explicado este término como también, la importancia que esta tiene dentro de la salud mental.

Comprender los fundamentos de la autoestima es el primer paso hacia el cambio y el crecimiento personal.

No obstante, la autoestima no siempre es estable y positiva. Muchas personas enfrentan desafíos en relación con su autoimagen y autovaloración.

Es por ello que en el capítulo dos, ahondamos en los problemas de autoestima, identificando sus raíces y sus efectos en nuestra vida diaria.

Reconocer estos obstáculos es crucial para poder superarlos y cultivar una autoestima más sólida y positiva.

Finalmente, es un desafío trabajar en la autoestima de pacientes, es por ello, que si eres especialista en el área de la salud mental, en este tercer capítulo te dejamos herramientas, escalas y enfoques terapéuticos para abordar problemas de autoestima.

Confiamos en que este Ebook te sea útil para comprender la importancia de los principales fundamentos de la autoestima en el ámbito de la salud mental.



# Capítulo 1

## Fundamentos de la autoestima



El modo en cómo nos sentimos y percibimos a nosotros mismos afecta directamente a nuestra cotidianidad y las distintas áreas que la componen: laboral, amoroso, amistoso, sexual, social, etc.

Es por ello que dentro de la psicología y la salud mental, la autoestima es un concepto fundamental y crucial en la vida de las y los individuos.

## ¿Qué es la autoestima?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la autoestima se destaca por ser un estado completo de bienestar que tiene en cuenta tanto el aspecto social como físico y psicológico.

La autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, donde se involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida (Mejía, Pastrana, & Mejía, 2011).

La autoestima es toda aquella valoración y evaluación perceptiva, sea positiva o negativa, que uno hace de sí mismo.

Dentro del concepto de la autoestima podemos encontrar distintos elementos que la componen:

- **Componente afectivo:** es la respuesta afectiva que se percibe de sí mismo.
- **Componente conductual:** hace referencia a las intenciones que se tienen al momento de realizar una acción, acorde a las opiniones que se tengan de sí y lo que se esté dispuesto a realizar.
- **Componente cognitivo:** este involucra las representaciones, creencias, ideas y descripciones que se hacen de sí mismo en los diferentes ámbitos de su vida.



Es importante que sepas que existen distintos psicólogos y experto/as que han desarrollado el concepto de autoestima tales como Morris Rosenberg, Nathaniel Branden, entre otros.

En esa misma línea, existen distintas investigaciones y bases teóricas respecto al autoestima. Entre ellas se encuentran:



**William James:** Entre los primeros intentos por definir la autoestima, se encuentra la teoría de William James en Principios de la Psicología (1890). Con esta publicación, el concepto de la autoestima, empezó a tener mayor revuelo e interés por parte de la academia como de la ciudadanía. En este caso, la autoestima es descrita como un elemento decisivo en el desarrollo potencial dinámico de las personas y un requisito para tener una vida plena.



**Abraham Maslow:** Considerado como un impulsor de la psicología humanista, en su teoría sobre la autorrealización, la autoestima es un punto clave. La pirámide de Maslow es la jerarquía de las **necesidades humanas categorizadas**. La "autoestima" es uno de los principales eslabones y necesidades para poder llegar a la autorrealización y satisfacción.



**Carl Rogers:** Uno de los fundadores de la psicología humanista, desarrolló que cada persona posee un "yo" positivo, único y bueno, que permanece oculto y sin ser desarrollado. El objetivo y meta en esta vida es que las personas logren ser ellas mismas a través de la autoestima, la autorrealización y el autoconcepto.

## Pilares de la autoestima

Dentro de la autoestima se encuentran distintos pilares que sostienen este concepto y tienen estrecha relación entre sí.

**Autoconcepto:** Es la percepción de la propia identidad como sentido de responsabilidad autocontrol y autonomía. Participa en la conducta y las vivencias del individuo por lo que no es innato. Asimismo, este se desarrolla a través de costumbres creencias, principios y valores de la cultura en la que crecemos y vivimos.

**Autoimagen:** Es la visión e imagen que tenemos de nosotros mismos. Esta puede abarcar desde la apariencia física hasta cómo una persona se ve acorde al contexto que la rodea. Este tipo de pilar es fundamental dentro de la autoestima ya que la forma en como nos vemos y percibimos, sea de forma física o mental, afecta de forma positiva o negativa en la evaluación sobre nosotros.

**Autoeficacia:** Se relaciona con la capacidad que una persona cree tener para ejecutar una tarea específica o lograr una meta con éxito. La autoeficacia tiene estrecha relación con la motivación y el rendimiento. Por ejemplo, si una persona se autopercibe de forma positiva, se considerará capaz de proponerse retos y desafíos, por lo que hará lo que esté en su alcance para cumplirlo.

**Autocuidado:** Este concepto hace referencia a las acciones que una persona toma para mantener, mejorar o restaurar la salud emocional, mental y/o física. Ya sea desde realizar actividades, acciones, ejercicios o también, establecer límites, buscar ayuda, entre otros. Por lo tanto, el autocuidado abarca lo emocional, lo físico y relacional y tiene como objetivo cuidar de nosotros mismos.

**Autorrefuerzo:** Es la práctica donde una persona se "premia" o "recompensa" por haber logrado ciertas acciones o logros. Estos refuerzos pueden ser cognitivos, emocionales, etc. Por ejemplo, si debes realizar alguna tarea que no te agrada, tras llevarla a cabo, te recompensas con algo gratificante. Este tipo de actitud genera que nuestra conducta cambie entorno a un propósito. Sin embargo, el autorrefuerzo puede ser positivo como también negativo (castigarse).

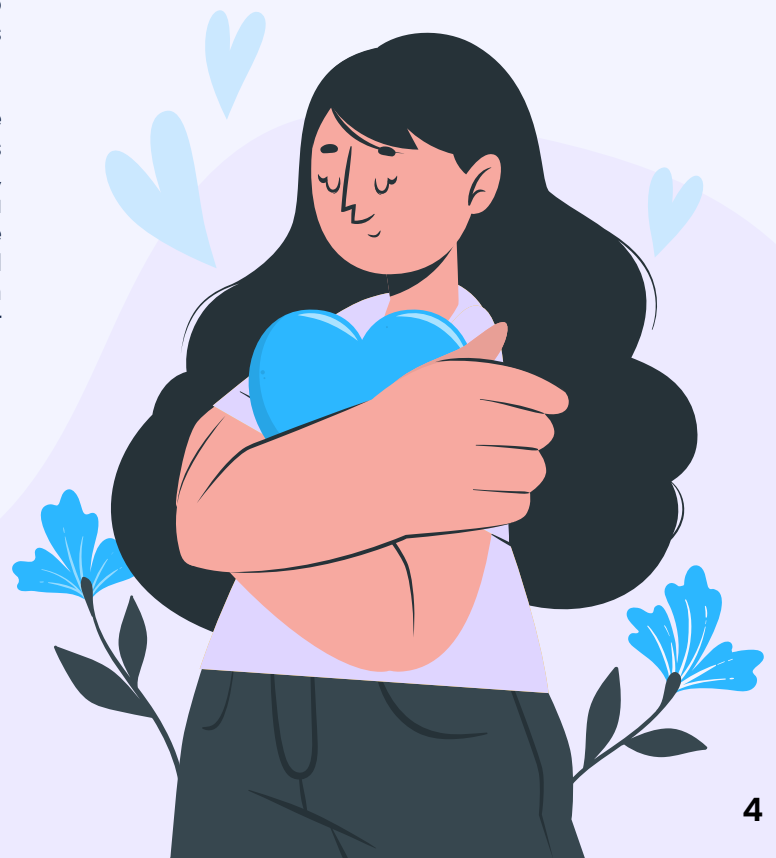
## Importancia de la autoestima en la salud mental

Como hemos visto, la autoestima es un aspecto esencial para desarrollarnos en nuestra cotidianidad y a lo largo del ciclo vital.

Es por ello que una buena autoestima es el corazón de una buena salud mental pues no sólo nos permite vivir mejor sino que también, es una herramienta útil para responder a desafíos y oportunidades que se nos presentan en la vida de forma más apropiada.

Según la OMS "factores como la autoestima, el fortalecimiento emocional, el pensamiento positivo, las destrezas sociales, la capacidad de resolución de problemas y de manejo del estrés logran interrumpir los procesos que retroalimentan la vulnerabilidad para el desarrollo de trastornos mentales" (OMS 2004).

Fortalecer y promover una buena autoestima es uno de los principales desafíos para combatir trastornos y patologías mentales.



## Capítulo 2

# Problemas de autoestima: causas y consecuencias



Ahora que ya sabes qué es la autoestima, las distintas teorías como pilares que la sostienen, es esencial que tengas conocimientos sobre aspectos más profundos como los factores que influyen en la autoestima, heridas de la infancia y tipos de apego, indicadores de problemas de autoestima como también las consecuencias de una baja autoestima.

## Factores que influyen en la autoestima

La autoestima de una persona se ve influenciada por distintos factores que interactúan entre sí. Es importante que tengas en consideración que estos factores pueden impactar de forma positiva o negativa, dependiendo del caso.

### Entorno y circunstancias contextuales

El lugar donde naciste, la situación económica, laboral o académica, los entornos y sucesos de crisis que experimentaste, son parte también de tu historia y por ende, influyen directamente en tu autoestima.

### Experiencias a temprana edad y en la adolescencia

Nuestras experiencias desde que nacemos, en la niñez y adolescencia, son fundamentales e impactan en nuestra autoestima. La forma en que fuimos tratados por nuestros padres o cuidadores, las experiencias positivas o negativas, también impactan directamente en nuestra autopercepción.

### Creencias y pensamientos personales

Las creencias sobre uno mismo como también, las ideas, competencias, habilidades y valía que creemos tener, son parte de nuestra autoestima.

### Cultura y experiencias socioculturales

Las creencias, normas y valores de una sociedad, influyen en la percepción de la autoestima.

### Autoimagen

La manera en cómo nos vemos, nuestra apariencia física y creencias entorno a ella como el grado de satisfacción que podamos experimentar, se involucran directamente con nuestra autoestima. Los estándares de belleza y una cultura que genera imaginarios sobre la imagen corporal, interfieren en cómo nos sentimos.

Si los factores mencionados con anterioridad, son positivos o se logran crear herramientas para

Tener este tipo de autoestima significa desarrollar mayor confianza en uno mismo y tomar decisiones saludables ya sea a nivel personal como profesional. Asimismo, te permite alcanzar mayor eficacia en las tareas, mejorar relaciones interpersonales, vínculos equilibrados, como también ganar independencia y autonomía.

## Heridas de la infancia y tipos de apego

Durante la primera infancia, es decir desde los 0 a 5 años, se sientan las bases para el desarrollo motriz, social, emocional, cognitivo y del lenguaje. Es por esto, que es fundamental los primeros vínculos que establece una niña o niño con sus cuidadores, ya que estos serán el cimiento para sus relaciones afectivas durante el resto de su vida.

La teoría del apego desarrollado por Bowlby estableció cuatro tipos de apegos que experimentan a temprana edad niñas y niños en relación con su figura vincular.

**Apego seguro:** Este tipo de apego se forma cuando la persona cuidadora está totalmente presente y atento/a a las necesidades básicas de afecto de la niña o niño. Las personas que tuvieron este tipo de apego se caracterizan por tener buenas relaciones con los demás, buena autoestima y buscar apoyo social.

**Apego ambivalente:** Se caracteriza cuando los bebés tienen una angustia exacerbada ante las separaciones del cuidador y presentan dificultades para lograr la calma a pesar de que este vuelva. La persona que desarrolla este tipo de apego suelen desconfiar de extraños, son reacios a acercarse a los demás y suelen tener rupturas frecuentes.

**Apego evitativo:** En este caso, los bebés no sienten angustia ni enojo ante la separación del cuidador e incluso, existe una indiferencia cuando este vuelve. Se produce una autosuficiencia compulsiva y preferencia por distanciarse emocionalmente. Una persona que desarrolla este apego siente poca emoción en las relaciones románticas, tiene una incapacidad de abrirse emocionalmente por lo que desarrollan problemas en la intimidad.

**Apego desorganizado:** Este tipo de apego se caracteriza por una combinación de comportamientos evitativos y de resistencia hacia los cuidadores, lo que refleja una falta de un patrón claro de apego. La persona con apego desorganizado presenta dificultad para formar relaciones y afectos significativos, así como para percibir a los demás sin distorsiones importantes. Además, tienden a desarrollar comportamientos y conductas contradictorias.

## Indicadores de problemas de autoestima

Como mencionamos con anterioridad, la niñez y adolescencia, son etapas formativas e importantes dentro del ciclo vital. Es por ello que experimentar situaciones negligentes o sufrir “heridas de la infancia”, determinan el comportamiento y autoestima de la persona.

Existen distintos tipos de heridas, entre ellas:

**Abandono:** Es uno de los miedos más comunes. Sufrir de abandono o tener terror a ser abandonado suele aparecer en la niñez.

**Rechazo:** Este tipo de miedo está relacionada al miedo al abandono y se caracteriza cuando la niña o niño siente que no ha sido aceptado por sus cuidadores, familiares o amigos.

**Traición:** Cuando un niño o niña se siente traicionado por sus cuidadores deja una huella muy profunda en la salud mental del adulto.

**Humillación:** Cuando el niño o niña ha experimentado situaciones humillantes o donde es ridiculizado sistemáticamente en la infancia, existe este tipo de herida.

**Injusticia:** Este tipo de herida se da en niños cuyos cuidadores o padres fueron muy rígidos y estrictos en su infancia por lo que desarrollan un sentimiento de injusticia.

Asimismo, es importante mencionar que si el niño, niña y adolescente experimenta situaciones de violencia física, psicológica o sexual, esto impactará negativamente en su desarrollo integral y por lo tanto, en su autoestima.

## Indicadores de problemas de autoestima

Cuando existen problemas de autoestima, generalmente existen indicadores y síntomas para detectarlo:

- Inseguridad.
- Ansiedad.
- Indecisión.
- Diálogo interno crítico.
- Dependencia.
- Necesidad de aprobación externa.
- Temor al fracaso.

- Temor a las críticas.
- Autoexigencia.
- Aislamiento.
- Perfeccionismo.
- Sentimiento de inferioridad.
- Dificultad para poner límites.
- Pesimismo.

## Consecuencias de una baja autoestima

Tener una baja autoestima genera problemas en diversos ámbitos de la vida cotidiana, ya sea en el bienestar emocional, relaciones interpersonales, rendimiento académico y laboral, salud mental y física, entre otros.

Las personas que presentan este tipo de autoestima tienen miedo a asumir nuevos retos, desprecian sus aptitudes, tienen poca tolerancia a la frustración y muestran estrechez de emociones y sentimientos.

Esto genera que sean más propensos a sufrir problemas emocionales como la depresión y la ansiedad. Asimismo, tienden a ser víctimas de relaciones tóxicas o abusivas, sufrir aislamiento social y tener un rendimiento académico o laboral deficiente.

Tienen dificultades en la toma de decisiones y suelen presentarse problemas de salud mental y física. Es por ello que es esencial abordar la baja autoestima de manera adecuada y guiarse a través de profesionales de la salud mental para mejorar la autoestima y así reducir sus efectos negativos.



## Capítulo 3

# Estrategias y técnicas de intervención Terapéutica de autoestima



Desde el área de la salud mental, es un desafío trabajar en la autoestima de pacientes. Existen distintos enfoques terapéuticos como herramientas para evaluarla.

## Herramientas y escalas para la evaluación de la autoestima

Dentro de las herramientas y escalas para evaluar el autoestima, a continuación te dejamos las más utilizadas.

### Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE):

La RSE es una de las escalas más comunes y utilizadas para evaluar la autoestima de adolescentes y adultos dentro del área de la salud mental. A través de 10 afirmaciones se busca medir la autoestima del paciente.

Anexo Escala de Autoestima de Rosenberg				
A continuación encontrará una lista de afirmaciones en torno a los sentimientos o pensamientos que tiene sobre usted. Marque con una X la respuesta que más lo identifica.				
	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Creo que tengo un buen número de cualidades.				
3. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.				
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.				
8. Desearía volverse más a mí mismo/a.				
9. A veces me siento verdaderamente inútil.				
10. A veces pienso que no soy bueno/a para nada.				

### Inventario de Autoestima de Coopersmith:

Este tipo de evaluación cuantitativa está pensada en niños y adolescentes. Sin embargo, también existe una versión para adultos. Por lo general en este inventario se hace una evaluación dentro de lo social, hogar y padres, escolar académica y en general.

INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH VERSIÓN PARA ADULTOS		
1. Generalmente los problemas me afectan muy poco.	SI	NO
2. Me cuesta mucho trabajo hablar en público.	SI	NO
3. Si pudiera cambiar muchas cosas de mí.	SI	NO
4. Puedo tomar una decisión fácilmente.	SI	NO
5. Soy una persona simpática.	SI	NO
6. En mi caso me enoja fácilmente.	SI	NO
7. Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo.	SI	NO
8. Soy popular entre las personas de mi edad.	SI	NO
9. Mi familia generalmente trata en cuenta mis sentimientos.	SI	NO
10. Me doy por vencido(a) muy fácilmente.	SI	NO
11. Mi familia espera demasiado de mí.	SI	NO
12. Me cuesta mucho trabajo aceptar como soy.	SI	NO
13. Mi vida es muy complicada.	SI	NO
14. Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas.	SI	NO
15. Tengo mala opinión de mí mismo(a).	SI	NO
16. Muchos seres me gustaría tener de mi casa.	SI	NO
17. Con frecuencia me siento a disgusto en mi trabajo.	SI	NO
18. Soy mejor guapo (o bonita) que la mayoría de la gente.	SI	NO
19. Si se me da algo que decir, generalmente lo digo.	SI	NO
20. Mi familia me comprende.	SI	NO
21. Los demás son mejor aceptados que yo.	SI	NO
22. Siento que mi familia me presiona.	SI	NO
23. Con frecuencia me desanimo en lo que hago.	SI	NO
24. Muchos seres me gustaría ser otra persona.	SI	NO
25. Se puede confiar más pronto en mí.	SI	NO

Asimismo, otro tipos de herramientas utilizadas para evaluar el autoestima son las **entrevistas** enfocadas en obtener la mayor fuente de información para **detectar problemas y gravedad del caso**, desarrollo histórico de estos problemas, dificultades actuales, conductas, entre otros.

## Enfoques terapéuticos para abordar problemas de autoestima

Como mencionamos con anterioridad, trabajar en la autoestima es un punto clave para mejorar la calidad de vida de las personas. Existen distintas herramientas y enfoques para llevar a cabo siendo terapeuta.

Existe la mirada interseccional que busca trabajar en la raíz o sucesos que pudieron haber causado un deterioro en la vida de una persona. Asimismo, toma en cuenta factores culturales y sociopolíticos que pueden influir.

En cuanto a las terapias que existen para tratar este problema, está:

- ▶ **Terapia del autoestima:** el terapeuta se enfoca en trabajar esta área de la persona, incluyendo técnicas como el refuerzo positivo y la exploración de logros y fortalezas.
- ▶ **Terapia cognitivo conductual:** se detiene en cómo las creencias, pensamientos y hábitos afectan el autoestima. Ayuda a impulsar pensamientos positivos y realistas.
- ▶ **Terapia centrada en la persona:** hace que el paciente se sienta comprendido por el terapeuta, lo que lleva a generar una relación positiva entre ambos y así, aumentar su autoestima.
- ▶ **Terapia de aceptación y compromiso:** el terapeuta se enfoca en que el paciente acepte sus pensamientos negativos, sin luchar contra ellos, lo que hace aceptarse y tomar decisiones que van de la mano con sus valores. Lo que en consecuencia, lleva a aumentar el autoestima y satisfacción personal.

Es esencial que dentro de estas terapias se logre reforzar la autoestima y llevar prácticas efectivas donde se trabajen distintas áreas como la resiliencia, el autoconocimiento, la seguridad, la autocrítica, entre otras.

Es importante que sepas que existen diversos métodos, actividades y ejercicios para trabajar en esta área. Algunas de ellas son: Cuestionario Narrativo de Valores, Técnica Descubriendo el Tesoro, Objetivos SMART, entre otros.



**¡Profundiza tus conocimientos!**  
Revisa nuestro seminario: **Lenguaje de la autoestima en el ámbito laboral.**

**Seminario:**

**Lenguaje de la autoestima en el ámbito laboral**



## Conclusión

Esperamos que te haya servido este viaje a través de las complejidades de la autoestima, donde exploramos los fundamentos esenciales, los desafíos y las estrategias de intervención terapéutica que contribuyen a la formación y fortalecimiento de nuestra percepción de nosotros mismos.

La autoestima, lejos de ser un concepto estático, es un aspecto dinámico y moldeable de nuestra vida que influye en la calidad de nuestra existencia.

Asimismo, es fundamental comprender que la autoestima se va construyendo con el afecto y reconocimiento que proveen padres o cuidadores. Es por ello que ellos serán el primer soporte afectivo que aportará en esa construcción de identidad y autopercepción.

La baja autoestima y las heridas de infancia son obstáculos comunes en la sociedad. Es por ello que las técnicas y enfoques terapéuticos mencionados en el capítulo tres, han demostrado ser eficaces para elevar la autoestima y promover un cambio duradero.



# Referencias

- Collado, A., Chamizo, I., Ávila, I., Martín, S., Revert, À., & Sánchez, A. (2022). Protocolo de evaluación e intervención en autoestima. Centro de Psicología Aplicada (CPA) de la Universidad Autónoma de Madrid.
- Gallardo, P. M. P. A. M., & Garrido, V. (2023). Mejorando la autoestima: técnicas terapéuticas efectivas. ADIPA Chile. <https://adipa.cl/noticias/mejorando-la-autoestima-tecnicas-terapeuticas-efectivas/>
- Informe Compendiado. (2004). PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL. Organización Mundial de la Salud (OMS). [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/promocion\\_de\\_la\\_salud\\_mental.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf)
- Mejía, A., Pastrana, J. & Mejía, J. (2011). XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación. La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. Barcelona: Universidad de Barcelona
- Panesso Giraldo, K., & Arango Holguín, M. J. (2017). LA AUTOESTIMA, PROCESO HUMANO. Revista Electrónica Psyconex, 9(14), 1–9. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>
- Pérez Villalobos, Hilary. Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. (2019). Alternativas en psicología, Número 41. <https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>
- Psicología, A. E. (s. f.). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. <https://www.alternativas.me/numeros/30-numero-41-febrero-julio-2019/190-autoestima-teorias-y-su-relacion-con-el-exito-personal>

# Sobre ADIPA

En ADIPA somos la plataforma líder en educación en psicología y salud mental, diseñada específicamente para profesionales. Ofrecemos programas de estudio desarrollados y dirigidos por los mejores expertos en cada área, asegurando una experiencia de aprendizaje de excelencia.

Nuestro propósito es mejorar la salud mental del mundo, impulsando el desarrollo profesional y laboral de nuestros estudiantes para que puedan generar un impacto positivo en la vida de miles de personas y sus familias.

Explora nuestros programas online y lleva tus conocimientos y habilidades al siguiente nivel.

¡Visítanos!

## ¿Por qué estudiar en Adipa?

### Aprende de los más destacados en su campo.

Adquiere conocimientos de los procedimientos y habilidades más valiosos de la mano de los profesionales más destacados en el campo de la salud mental.

### Metodología flexible.

Ofrecemos tanto opciones sincrónicas como asincrónicas para que puedas acceder a una amplia gama de recursos educativos de alta calidad, sin sacrificar tus compromisos personales y laborales.

### Apoyo especializado.

Proveemos asesoría técnica durante tu proceso de aprendizaje para asegurarnos de que tengas todo el soporte necesario en caso de cualquier consulta sobre el uso del aula virtual.

### Recursos educativos.

Proporcionamos acceso a una amplia variedad de recursos educativos para ayudarte en tu aprendizaje, incluyendo materiales didácticos, biblioteca virtual, material complementario y otros recursos en línea.

### Accede a una comunidad llena de beneficios.

Únete a nuestra comunidad y disfruta de una amplia gama de beneficios, conecta con otros profesionales del ámbito de la salud mental, accede a seminarios certificados y gratuitos, mantente al día con las últimas tendencias y avances en el campo, y mucho más.

### Compromiso y calidad.

Estamos comprometidos en ofrecer programas de alta calidad y recursos de enseñanza efectivos, para que puedas adquirir las habilidades y conocimientos necesarios para alcanzar tus metas profesionales.

