

PROGRAMA 2026

Presencial

AUTOESTIMA
INTEGRAL

Descubre tu Poder

**Programa de
Autodescubrimiento y
Desarrollo Personal**

¡NOS PRESENTAMOS!

Foto por Nayareth Moreno



Hola,

Somos Ethel Cabrera y Encarna Martinez, creadoras del Programa AUTOESTIMA INTEGRAL.

Nuestra pasión es acompañar a las personas a conocerse y comprenderse mejor a sí mismas, a lograr unas relaciones más satisfactorias, consigo y con lo demás, y a desarrollar su potencial de amor, inteligencia y energía. Todo ello conduce a vivir una vida más plena y con sentido.

Tras muchos años acompañando a personas en sus procesos individuales y grupales de autoconocimiento y desarrollo personal, hemos comprobado que potenciar una buena autoestima es condición imprescindible para avanzar en el proceso de crecimiento personal y una de las principales fuentes de alegría de vivir.

Y ALGO MUY IMPORTANTE: Podemos desarrollar la autoestima a lo largo de toda nuestra vida.

En este programa, hemos querido unir nuestros conocimientos y experiencia, y hemos incorporado, además, los métodos y descubrimientos más avanzados de la neurociencia y las terapias humanista, para ofrecerte este viaje único, que hemos preparado con mucha ilusión y que te presentamos a continuación.

Te invitamos a acompañarnos.

Destino: ¡Descubrirte a ti mismo/a y descubrir tu poder!



PROGRAMA AUTOESTIMA INTEGRAL

Un programa integral de autodescubrimiento y desarrollo personal en el que aprenderás a reconocerte como el ser único que eres y descubrirás tu poder para dirigir tu vida.

La propuesta que te ofrecemos se basa en tres pilares fundamentales para disfrutar de una buena vida:

- Crear un vínculo amoroso con contigo mismo/a y vincularte amorosamente con los/as demás y con la vida.
- Conocerte, comprenderte y valorarte a ti mismo/a.
- Descubrir y desarrollar el potencial con el que naciste de inteligencia, amor, energía y propósito superior.

Y la mejor forma para conseguirlo es descubrirte a ti mismo/a detrás de la estrategia de supervivencia que creaste durante tu infancia, para adaptarte a tu entorno y así sobrevivir y crecer.

Nuestras dificultades de relación como adultos tienen mucho que ver con la búsqueda de compensar carencias y heridas infantiles, a través de estrategias y patrones de relación inconscientes, que nos limitan y aprisionan.

Creer y madurar implica pasar de apoyarnos en las personas que nos cuidan a ser nosotros mismos/as quienes nos ocupemos de atender y buscar lo que necesitamos.

Un autoapoyo maduro y una saludable confianza en ti misma y en la vida, posibilita vincularte a los otros, sin dependencia emocional y sin que sean los demás los que definan tu valía.

La conexión con tu valor lleva a la apertura a una intimidad verdadera y a la obtención de tus objetivos vitales.

Este programa te ofrece un recorrido hacia tu Autoestima, Autodescubrimiento y Crecimiento personal, para desarrollar tu potencial de inteligencia, amor y energía y tu capacidad de crear relaciones saludables.

¿Estás listo/a para empezar este viaje?

Contarás con la guía de profesionales con más de 15 años de experiencia acompañando procesos individuales y grupales.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Este programa no es para todo el mundo. Es para ti si estás dispuesto a comprometerte contigo mismo/a, a tomar las riendas de tu vida y dar un salto en tu crecimiento.

¡Si respondes afirmativamente al menos a 3 de las siguientes preguntas, sigue adelante!

1. Hace tiempo que deseas un cambio en tu vida y no sabes cómo hacerlo
2. Ya has intentado cosas y no has obtenido el resultado que buscabas
3. Deseas vivir en la seguridad y confianza en ti misma, y reconocer tu valía
4. Quieres aprender a resolver o cambiar situaciones y comportamientos que no te satisfacen
5. Deseas mejorar tu forma de relacionarte con los demás.
6. Buscas paz interior y bienestar físico y emocional.
7. Tienes ganas de crecer o de reinventarte personal y profesionalmente.
8. Estas interesado en aprender recursos prácticos para conocerte y comprenderte a ti mismo/a
9. Quieres regalarte tiempo de calidad para ti misma.
10. Necesitas vivir una experiencia transformadora.

5 RAZONES PARA ESCOGER ESTE PROGRAMA

1. Hemos escogido los aspectos fundamentales que trabajaremos, y hemos creado este programa, recogiendo la experiencia de más de 15 años acompañando procesos individuales y grupales de Autoconocimiento, Desarrollo Personal y Autoestima.
2. Lo hemos concebido como un recorrido cuidadosamente pensado para que cada tema trabajado prepare para el siguiente y, al mismo tiempo, puedas incorporar lo aprendido a tu día a día, desde el principio.
3. Nos apoyamos en las técnicas más poderosas de terapias humanistas y de vanguardia.
4. Contarás con la complicidad y el apoyo de tus compañeros. El grupo será de un máximo de 12 personas.
5. Dispondrás de la posibilidad de realizar sesiones individuales* con las facilitadoras del programa, si deseas integrar o profundizar en algún momento del proceso.

* Los participantes en este Programa podrán acceder a un número de sesiones individuales con descuento sobre precio habitual.



BENEFICIOS

PARA DESARROLLAR TU POTENCIAL Y TU AUTOESTIMA

- Conocerse en profundidad
- Conectar con tu esencia y poder
- Reconocer tu don y talentos, sentido y propósito vital y conectarlos con la acción
- Liberarte de obstáculos interiores y desarrollar mayor espontaneidad y libertad
- Aprender a tomar perspectiva, responsabilidad y decisión
- Recuperar la motivación, la ligereza y el entusiasmo
- Dar espacio a la creatividad, el placer y el goce
- Desarrollar la compasión, el perdón y la gratitud
- Desplegar tu ser espiritual y conexión con la vida

PARA TU CUERPO, MENTE Y EMOCIÓN

- Comprender el funcionamiento de tu mente, para ser dueño/a de tus pensamientos, en lugar de que ellos te controlen.
- Aprender a regular tus emociones y potenciar tu inteligencia emocional, para saber comprender su mensaje y usar su energía de forma constructiva.
- Confiar en ti mismo/a y en la vida, para vencer los miedos e inseguridades que te impiden tomar decisiones.
- Desactivar los sentimientos de vergüenza y culpa
- Flexibilizar, aflojar tensiones y rigideces y liberar tu cuerpo y energía vital
- Saber cómo relajarte y cultivar el equilibrio y la serenidad, para afrontar tus circunstancias de forma serena y con autoconfianza.

PARA TUS RELACIONES

- Aprender a crear vínculos más satisfactorios (con tu familia, tu pareja, tus hijos, tus amigos, tu jefe y tus compañeros).
- Desarrollar formas más eficaces y asertivas de comunicación
- Adquirir recursos para gestionar los conflictos y ansiedad que se dan en ellas
- Aprender cómo relacionarte con autenticidad y confianza.



CONTENIDO

Trabajaremos en 5 temas fundamentales. Hemos creado un recorrido pensado para que cada tema trabajado prepare para el siguiente y, al mismo tiempo, puedas incorporar lo aprendido a tu día a día, desde el principio.

1. AUTOESTIMA Y AUTOCONOCIMIENTO

Empezaremos trabajando en la relación que mantienes contigo, potenciando la escucha a ti y como vivir en el presente, tomando conciencia de quién eres y que necesitas.

Conocerás las bases y como desarrollar una buena autoestima, revisando las creencias centrales, cambiando los pensamientos negativos y la forma en que te tratas.

Comenzarás a desarrollar una relación amistosa contigo mismo/a, de aceptación de lo que eres, con tus luces y sombras, y basada en un sentimiento de respeto, dignidad y aprecio propio, potenciando tu autoconfianza.



2. EL PODER DE LAS EMOCIONES: ¿QUIÉN LLEVA A QUIÉN?. GESTION EMOCIONAL

Las emociones nos conectan con la vida y nos proporcionan la energía necesaria para la acción. Nos señalan nuestra necesidad en cada momento. A veces no sabemos qué queremos o qué necesitamos. Aprender a reconocer nuestras emociones, a descifrar el mensaje que nos transmiten y la necesidad que señalan, y canalizar adecuadamente la energía que producen en el cuerpo, es vital para sentir que llevo las riendas de mi vida.

Por ello, haremos una inmersión en el mundo emocional, para que aprendas a reconocer y expresar tus emociones con el propósito de gestionarlas y ponerlas a tu servicio, de manera que enriquezcan tu vida y tus relaciones.

Conocerás la función de las emociones, aprenderás a distinguir y comprender la emoción que sientes en cada momento, orientándote en qué te pasa, qué quieres, qué necesitas y también en cómo está el otro.

Experimentarás como influyen los pensamientos en las emociones y éstas en el cuerpo, profundizando en el proceso de autoregulación de tus emociones para que seas tu quién las lleve a ellas y no ellas a ti.

3. RELACIONES Y COMUNICACIÓN: EL VALOR DE LA AUTENTICIDAD

A estas alturas del programa nos adentraremos en la complejidad y la importancia que unas relaciones satisfactorias tienen en tu bienestar.

Para ello abordaremos aspectos fundamentales que inciden en ello:

Identificarás patrones de relación inconscientes que te conducen a reacciones y vivencias que te hacen sufrir, repercuten negativamente en tu autoestima y generan relaciones dependientes.

Explorarás tus necesidades en las relaciones y reconocerás las expectativas y exigencias que pones en ellas.

Desarrollarás la escucha del otro/a, la comunicación asertiva y como gestionar los conflictos y ansiedad que se dan en tus vínculos.

Reconocerás los juegos de poder y cómo reafirmar tu poder personal, aprendiendo a poner límites y la importancia de saber decir que “NO”, para transformar tus relaciones de un lugar de sufrimiento a una fuente de crecimiento



4. DESARROLLO DEL POTENCIAL QUE HAY EN TI: DON, PROPÓSITO Y SENTIDO DE VIDA

El desarrollo de tu autoestima está vinculado al desarrollo de tu potencial. Para ello es importante aprender las estrategias que te permiten salir de tu Zona de Confort y acceder a la zona de Aprendizaje y Crecimiento.

Comprenderás como entras en el círculo vicioso del malestar y aprenderás a crear el Círculo virtuoso de bienestar y libertad a través de la observación de esas limitaciones, que te autoimpones, y del conocimiento que la Neurobiología aporta.

Conectarás con tu energía de desarrollo y con las 3 áreas de potencialidad en ti: Amor, Inteligencia y Energía, vislumbrando la Esencia Luminosa que eres y los dones que emanan de ti.

Identificarás tus potencialidades y propósito de vida y juntos desarrollaremos un plan para actuar y hacer reales esos objetivos vitales que te conectan con tu ser esencial.



5. LA SABIDURIA DEL CUERPO: DESARROLLA TU GUÍA INTERIOR

El cuerpo es la casa del Ser. El lugar donde pensamientos, emociones y sensaciones tiene lugar. Es el gran aliado para conectar con el momento presente y la vía de entrada no verbal a vivencias que nos han constituido. No hay transformación sin cuerpo y es con y en el cuerpo donde se da la transformación.

Reconocerás el cuerpo como brújula interior y como expresión de vida en ti.

Aprenderás a conectar y regenerar tu Energía Vital y tenerla disponible para la acción y tus metas

Experimentarás la importancia de la respiración en tu bienestar y como regulador de tus emociones y amplificador de tu sentir.

Aprenderás a soltar tensiones corporales y recuperar la flexibilidad, la espontaneidad y la creatividad

Experimentarás tu Energía Vital y Personal y como entrar en ella, favoreciendo el goce y el placer como fuente de salud.



Durante todo el programa el cuerpo estará presente a través del movimiento y la expresión y como sostén de tu autoconfianza. Al final del recorrido el protagonista será tu cuerpo, para que cierres el círculo y asientes tu autoestima. Para que integres todos los cambios y aprendizajes, te habites como ser completo y vivas la presencia y el poder en ti.



METODOLOGÍA

El Programa de AUTOESTIMA INTEGRAL es un proceso de transformación personal, con una metodología que integra el trabajo con el cuerpo, la mente, las emociones y lo espiritual.

El aprendizaje es sobre todo experiencial, de forma que podrás ir incorporando en tu día a día lo aprendido. En cada encuentro combinamos algo de teoría con mucha práctica, consistente en ejercicios y dinámicas de interacción con otros participantes, espacios para reflexión e integración y espacios para compartir, de forma que el aprendizaje individual se ve potenciado y sostenido por el grupo.

Cada trimestre y al final del programa se hará un encuentro en la naturaleza donde incorporaremos el espacio Natur- Gestalt (actividades y caminadas en entornos naturales para disfrutar y redescubrir la naturaleza, tu sencillez y espontaneidad como ser participante del Universo.)

Todo ello en un ambiente de respeto, confidencialidad, honestidad, confianza, autenticidad, humildad y valentía.

Hemos diseñado una metodología innovadora en la que integramos recursos de diferentes disciplinas humanistas (Gestalt, Coaching en Movimiento, Mindfulness, Comunicación no violenta, Análisis Transaccional, PNL, Movimiento Psico corporal, Bioenergética, Focusing), y nos apoyamos en descubrimientos de vanguardia de la neurociencia, para ofrecerte un programa transformador y útil.

DIRECTORAS Y FACILITADORAS DEL PROGRAMA

ENCARNA MARTINEZ

Directora de Personas 5d. Terapeuta Gestalt, Miembro Titular de la Asociación Española de Terapia Gestalt. Coach Personal y especialista en Coaching en Movimiento. Diplomada en Técnicas psico-corporales para el desarrollo humano, sistemas R.A. y C.E. Formación en Terapia Corporal integrativa y en Psicoterapia Integrativa y Eneagrama (Programa SAT completo con Claudio Naranjo). Seminarios: Método Alba Emoting, PNL, Mindfulness, CNV, Análisis Transaccional. Bioenergética.

ETHEL CABRERA

Terapeuta Gestalt, Miembro de la Asociación Española de Terapia Gestalt). Coach Ontológico acreditado por la Internacional Coach Federation. Practitioner PNL. Certificada en Terapia corporal y técnicas psicocorporales. Formada en Acompañamiento al duelo y pérdidas. Formación en Psicoterapia Integrativa y Eneagrama (Proto y SAT I, Programa SAT Claudio Naranjo). Cursando Formación en Psicoterapia Clínica Integrativa en IPETG. Formación en habilidades directivas, marketing y comercial. Licenciada en Farmacia. Seminarios: Patrones de relación, Terapia de Pareja, Adicciones



PRECIO Y CALENDARIO

FECHAS y HORARIOS 2026

Todos los encuentros serán en sábado. Horarios: de 10 a 14 h, excepto 5 encuentros a lo largo del curso de 10 a 18h. Se combinarán encuentros en Barcelona y encuentros en la naturaleza (fuera de Barcelona).

Fechas: 17 y 31 enero, 14 y 28 febrero, 14 y 28 marzo, 11 y 25 abril, 9 y 23 mayo, 6 y 20 junio, 4 julio, 26 de Septiembre, 17 y 31 de Octubre y 14 de Noviembre.

Fechas con horario de 10 a 18h: 31 enero, 11 abril, 4 julio, 26 septiembre y 14 de Noviembre.

Encuentros en la naturaleza (fuera de Barcelona): 31 de enero, 4 julio, 26 septiembre y 14 de Noviembre.

PRECIO: 125 Euros/mes

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Te ofrecemos entrevista individual para conocernos, y facilitarte información detallada sobre el Programa y lo que puede aportarte.

Una vez inscrito/a te pediremos que rellenes un cuestionario que nos permitirá acompañarte de forma más individualizada en tu proceso

Para formalizar la inscripción se requiere hacer una transferencia de 125€, por el pago del mes de Enero, indicando como referencia NOMBRE PARTICIPANTE+CURSO ENERO y enviar copia de transferencia por whatsapp a Encarna Martínez (649 032 841) o Ethel Cabrera (659 336 710).

En caso de cancelación antes del 1 de Enero se devolverá el importe de la inscripción. Cancelaciones posteriores al 1 de Enero se cobrará un 20% de la reserva, si no se puede sustituir la plaza

El resto de meses se pagará cada primero de mes importe de 125€

NOTA IMPORTANTE: La inscripción en el grupo implica el pago completo de cada mes, aunque no pueda asistirse a algún encuentro





personas5d.com - eccobcn.com

autoestimaintegral@gmail.com

649 03 28 41 - 659 33 67 10