

# Autoestima y Alter-estima



CONDUCTIDO POR NATÀLIA PLÀ,  
FORMADORA DE LA UNIVERSITAS ALBERTIANA.

2 y 3 de abril de 2016  
en Murtra Galilea (Chiclana)

ORGANIZA:

PRECIO DE INSCRIPCIÓN: 10 €



**Murtra  
Galilea**

*espacio de descanso, soledad y silencio:  
Anni Morales Puertas*

**UNIVERSITAS  
ALBERTIANA**

Inscripciones: [murtragalilea@gmail.com](mailto:murtragalilea@gmail.com) / 956 497 687 / 619 410 459

## **Autoestima y alter-estima**

Si a nuestros antepasados de hace un par de siglos les hubieran preguntado cómo andaban de autoestima, no habrían sabido qué responder. Ese término no andaba dentro de su vocabulario ni tan siquiera de su consideración.

La autoestima es una categoría claramente contemporánea que ha servido para poner nombre y dar respuesta a una serie de actitudes y comportamientos relacionados con la satisfacción e insatisfacción respecto al propio modo de ser. Y el caso es que, el aumento de interés acerca del tema en la segunda mitad del siglo XX denota que hay muchas personas que van (vamos) por la vida disconformes con su ser.

Como suele suceder, la popularización del tema ha conllevado cierta banalización. De ahí, el montón de manuales de autoayuda que más parecen una exhortación al egocentrismo que una verdadera guía para el crecimiento de la persona. Ampliar la perspectiva y considerar la alter-estima contribuye a evitar alguna de estas distorsiones que hacen más mal que bien a la persona.

Os invitamos a tratar este tema desde una perspectiva realista existencial, más reflexiva que terapéutica. Esto no es un taller, sino un trabajo de profundización cotejando ideas y experiencias en el deseo de ofrecer criterios sólidos para una vida gozosa con uno mismo y con los demás.

### **Horario**

#### **Sábado, 2 de abril**

10:30h. Recepción y bienvenida  
11:00h. Charla  
12:30h. Soledad y silencio personal  
14:00h. Almuerzo (opcional)  
16:00h. Charla  
17:00h. Soledad y silencio personal  
18:30h. Reflexión compartida  
20:30h. Cena (opcional)

#### **Domingo, 3 de abril**

09:00-10:00h. Desayuno (opcional)  
10:30h. Charla  
11:30h. Soledad y silencio personal  
13:00h. Reflexión compartida  
14:00h. Almuerzo (opcional) y despedida

### **Cuestiones prácticas:**

La jornada con pensión completa (de sábado mañana a domingo después de comer), asciende a 48 € en habitación doble o 50 € habitación individual.

Detallado por partida:

- Precio inscripción: 10 €
- Alojamiento (sábanas y toallas no incluidas)
  - Habitación individual y desayuno: 16€/noche.
  - Habitación doble y desayuno: 14 €/noche (por persona)
  - Sábanas: 2€ / Toallas: 1,5€
- Comida: 8€ / almuerzo; 8€ / cena

Nadie quedará excluido por motivos económicos. Agradecemos vuestra generosidad.