



AUTOESTIMA
INTEGRAL

Descubre tu poder

PROGRAMA AUTOESTIMA INTEGRAL

Un recorrido para ampliar
la conciencia y la libertad
con las que vivimos
nuestra propia vida.

*Comprenderte es el principio.
Transformarte es el camino.*



ENCARNA MARTÍNEZ • ETHEL CABRERA

Terapeutas Gestalt, Corporales y Coachs

Todo camino comienza con una *pregunta.*

Bienvenido/a.

Hay preguntas que cambian nuestra vida.

No porque encontremos inmediatamente la respuesta.

Sino porque nos invitan a detenernos,

observarnos y comenzar un camino de descubrimiento.

Quizá alguna de ellas también te acompaña.

¿Por qué sigo repitiendo los mismos patrones?

¿Por qué me cuesta tanto poner límites?

¿Por qué mi autoestima depende

de lo que los demás piensan de mí?

¿Por qué a veces siento que no soy suficiente

por más que me esfuerce?

Muchas veces no necesitamos más respuestas.

**Necesitamos un espacio donde poder mirarnos
de una manera diferente.**



No se trata de convertirte en una versión ideal de ti.
Se trata de ser tú misma y vivir con más libertad.



Por eso hemos creado el Programa Autoestima Integral.

Un proceso profundo y vivencial
donde mente, emoción y cuerpo
caminan juntos para comprenderte,
sanar lo que duele y desplegar
tu poder personal.

Un espacio de crecimiento auténtico,
sostenido y acompañado.

No es un curso.
Es un camino.



Te conoces
en profundidad
y sin juicio.



Comprendes tus patrones
y transformas las creencias
que te limitan.



Conectas con tu cuerpo
Escuchas sus señales y
recuperas tu energía vital.



Fortaleces tu autoestima
y desarrollas una relación
más sana contigo.



Mejoras tus relaciones
desde la autenticidad
y el respeto.



Vives con más presencia,
claridad, libertad
y propósito.

Este es tu momento.
Este es tu camino.

¿Qué hace *diferente* este Programa?

Hoy existen muchos libros, cursos y propuestas para crecer personalmente. Algunos ofrecen herramientas muy útiles. Otros pueden ser un buen primer paso.

Nuestra experiencia, después de acompañar a muchas personas durante más de 15 años, nos ha enseñado algo importante: **Comprender es necesario, pero no siempre es suficiente.**

Muchas personas entienden por qué reaccionan como reaccionan.

Reconocen sus patrones.

Saben qué les gustaría cambiar.

Y, sin embargo, cuando la vida les pone de nuevo ante una situación difícil, vuelven a responder de la misma manera.

Necesitan experiencia.

Necesitan práctica.

Necesitan tiempo.

Y necesitan un espacio seguro donde poder experimentar e integrar lo aprendido.



El autoconocimiento y la autoestima profundos no se consiguen de un día para otro.

Por eso, este Programa está diseñado como un **proceso progresivo de 10 meses**, para que puedas integrar en tu vida cambios reales y sostenidos.



¿Cómo facilitamos esa *integración*?

- ✓ Un **recorrido** donde cada tema prepara el siguiente.
- ✓ Un **grupo reducido** (máximo 12 personas) que acompaña y sostiene el proceso.
- ✓ Aprendizaje **experiencial**: experimentar, comprender e integrar.
- ✓ **Tiempo entre encuentros** para llevar lo aprendido a la vida cotidiana.
- ✓ Posibilidad de realizar **sesiones individuales** si en algún momento necesitas profundizar.



Comprender es el principio.

Transformarte es el camino.



La comprensión intelectual, por sí sola, rara vez produce cambios profundos y duraderos.

Cuando vivimos una experiencia que nos implica también emocional y corporalmente, aparece una comprensión diferente.

Y cuando esa comprensión puede integrarse en nuestra vida cotidiana, **la transformación sucede de forma natural.**

¿Qué encontrarás en este *proceso*?

A lo largo de estos diez meses iremos recorriendo diferentes aspectos de tu vida que influyen en la manera en que te relacionas contigo, con los demás y con el mundo.

No buscamos ofrecer respuestas rápidas ni fórmulas para sentirte mejor de un día para otro.

Queremos acompañarte en un proceso donde puedas ampliar la conciencia sobre ti mismo, descubrir nuevas posibilidades y desarrollar una relación más amable, auténtica y libre contigo y con quienes te rodean.

A lo largo del Programa tendrás la oportunidad de descubrir/aprender...



Una nueva manera de comprenderte

Reconocer cómo has ido construyendo tu manera de pensar, sentir y actuar, y descubrir qué recursos ya existen en ti para afrontar la vida con mayor confianza.



Una nueva manera de conectar con tu cuerpo

Reconocer sus señales, escuchar lo que necesita y recuperar una relación más consciente con él, conectando con tus sensaciones, tu energía y tu guía interior.



Una nueva manera de relacionarte con tus emociones

Las emociones forman parte de nuestra manera de relacionarnos con la vida. Aprenderás a reconocerlas, regularlas y sostenerlas para que no te desborden; a comprender la información que contienen y las necesidades que expresan; y a utilizarlas como una valiosa guía para comprenderte mejor y responder de una forma más consciente.



Una nueva manera de relacionarte con los demás

Tomar conciencia de los patrones que aparecen en tus relaciones, aprender a expresar lo que necesitas y desarrollar vínculos más auténticos, respetuosos y satisfactorios.



Una nueva manera de vivir

Recuperar la capacidad de elegir cómo quieres responder ante la vida, en lugar de actuar únicamente desde hábitos o automatismos aprendidos.



Un caminar para comprenderte mejor y vivir de manera *renovada*

El Programa Autoestima Integral no está formado por un conjunto de temas independientes.

Es un proceso cuidadosamente diseñado en el que cada etapa prepara la siguiente.

A lo largo de estos diez meses iremos explorando distintas dimensiones de la experiencia humana. Cada paso ampliará la comprensión sobre ti mismo y abrirá nuevas posibilidades para relacionarte contigo, con los demás y con la vida.

**Porque la transformación no suele producirse de golpe.
Se va construyendo paso a paso.**



El camino no consiste
en llegar a ser otra persona.

Consiste en recuperar
la **libertad** de ser quien eres.



¿Cómo he llegado a ser quien soy hoy?

Exploraremos cómo se ha ido construyendo la relación que mantienes contigo mismo: las experiencias vividas, las creencias que has desarrollado, las estrategias que aprendiste para adaptarte y los patrones que hoy siguen influyendo en tu manera de pensar, sentir y actuar.

No para juzgarlos.

Sino para comprender la función que han desempeñado en tu historia y abrir nuevas posibilidades de elección.



¿Qué me ocurre cuando siento?

Las emociones forman parte de nuestra manera de relacionarnos con la vida. Aprenderás a reconocerlas, regularlas y sostenerlas para que no te desborden; a comprender la información que contienen y las necesidades que expresan; y a utilizarlas como una valiosa guía para comprenderte mejor y responder de una forma más consciente.



¿Cómo me relaciono conmigo y con los demás?

La manera en que nos relacionamos con los otros habla también de la relación que mantenemos con nosotros mismos.

Tomarás conciencia de los patrones que aparecen en tus relaciones, aprenderás a expresar tus necesidades, poner límites cuando sea necesario y desarrollar vínculos más auténticos, respetuosos y satisfactorios.



¿Qué otras maneras de vivir son posibles?

Es posible dejar de vivir únicamente desde los viejos patrones que un día aprendiste y descubrir nuevas maneras de relacionarte contigo, con los demás y con la vida. Es posible desarrollar una relación más amable y auténtica contigo, responder ante la vida con mayor libertad y construir relaciones más conscientes y satisfactorias.

No creemos que exista una única manera correcta de vivir.

No buscamos darte un modelo de cómo deberías vivir.

Queremos acompañarte para que descubras y construyas el tuyo.



¿Cómo puedo integrar todo esto en mi vida?

El objetivo del Programa no es acumular conocimientos.

Es que aquello que descubras sobre ti y lo que vayas aprendiendo pueda formar parte de tu vida cotidiana.

Porque cuando la experiencia puede comprenderse e integrarse, la transformación sucede de forma natural.



Una forma de *acompañar*

No creemos que exista una única manera de crecer.

Por eso integramos diferentes enfoques humanistas y el conocimiento actual sobre el funcionamiento de las personas para crear un acompañamiento respetuoso, experiencial y profundamente humano.

Nuestro papel no es decirte cómo deberías vivir.

Es crear las condiciones para que puedas descubrir nuevas posibilidades y construir tu propio camino.



Integramos aportaciones de diferentes modelos en nuestra forma de acompañar la transformación.

Nuestro enfoque se nutre, entre otras aportaciones:

Terapia Gestalt • Trabajo Corporal y Bioenergética • Centros de Energía •
Comunicación No Violenta • Análisis Transaccional • IFS • PNL • Neurociencia



ESCUCHA



PRESENCIA



RESPECTO



AQUÍ CADA
PERSONA TIENE
UN LUGAR.

No utilizamos estas disciplinas por separado. **Las integramos** en una forma coherente de acompañar la transformación.



¿Quiénes van a **compartir** este recorrido?

Dos facilitadoras. Un grupo. Y tu propio proceso.

Durante un proceso de transformación no solo importa el camino. También importa con quién lo recorres.

Creemos que compartir a una persona requiere algo más que conocimientos. Requiere presencia, escucha, experiencia y un espacio donde cada uno pueda sentirse acogido, respetado y libre para ser quien es. Eso es lo que queremos ofrecerte.



La fuerza del grupo

El grupo es un pilar esencial del proceso. Compartir en un espacio seguro, de respeto y autenticidad, abre nuevas perspectivas y nos ayuda a crecer juntos.



Comprendes tus patrones

Comprender es el primer paso para transformar. Te ayudamos a identificar y transformar las creencias que te limitan.



Conectas con tu cuerpo

Escuchas sus señales y recuperas tu energía vital.



Fortaleces tu autoestima

Desarrollas una relación más sana contigo.



Mejoras tus relaciones

Desde la autenticidad y el respeto.



Vives con más presencia

Claridad, libertad y propósito.

La **transformación** es personal.
El camino **no** tiene por qué **recorrerse en soledad**.



Un acompañamiento con **experiencia**

Desde hace más de quince años acompañamos procesos individuales y grupales de desarrollo personal.

A lo largo de este tiempo hemos integrado diferentes enfoques humanistas y una amplia experiencia profesional en una forma propia de acompañar, basada en la presencia, la experiencia, la toma de conciencia y la integración.

Sabemos que cada persona tiene su propio ritmo, su historia y su manera de avanzar.

Por eso, nuestro papel no es decirte cómo deberías vivir.

Es crear las condiciones para que puedas experimentar, comprender, integrar y descubrir nuevas maneras de relacionarte contigo, con los demás y con la vida.



Ethel Cabrera

Terapeuta Gestalt, Corporal y Coach.

Facilitadora de Grupos de Autoestima y Desarrollo Personal.

Acompaño procesos individuales y grupales en diferentes ámbitos desde el 2012, integrando diferentes enfoques humanistas en una forma de trabajo basada en la experiencia, el cuerpo, la conciencia y la transformación personal.



Encarna Martínez

Terapeuta Gestalt y Coach.

Desde hace más de 15 años acompaño a personas en procesos individuales y grupales, creando espacios de confianza donde poder comprenderse mejor, explorar nuevas posibilidades y avanzar hacia una manera de vivir más consciente, auténtica y libre.



Lo que hemos aprendido *después de muchos años*

Después de acompañar a cientos de personas hemos comprobado que ninguna historia es igual a otra. Y, sin embargo, todas comparten algo en común.

Cuando una persona encuentra un espacio donde puede vivir experiencias significativas, comprenderlas e integrarlas sin sentirse juzgada, empiezan a aparecer nuevas posibilidades.

Ése es el espacio que queremos ofrecerte.



CALENDARIO Y HORARIOS

2026-27 :

Todos los encuentros serán en **sábado**.

Horario de 10 a 14 h., excepto 4 encuentros a lo largo de curso que serán de 10 a 18 h.

Fechas :

17 y 31 octubre, 14 y 28 noviembre,
12 y 19 diciembre 2026.

9 y 23 enero, 6 y 20 febrero, 6 y 20 marzo,
3 y 17 abril, 8 y 22 mayo, 5 y 19 junio,
3 julio 2027.

Se combinarán encuentros en **Barcelona**
y **fuera de Barcelona** (en la naturaleza).

PRECIO: 125 Euros/mes



Reserva una *entrevista informativa*



Contacta con nosotros

659 336 710 • 649 032 841



Barcelona



Inicio: Octubre 2026



Grupo reducido (máximo 12 personas)



Entrevista informativa
sin compromiso



contactar@autoestimaintegral.com