



¿QUÉ ES SUPÉRATE Y CRECE?

Somos una empresa que brinda asesorías y capacitaciones de desarrollo personal, tanto de forma individual como grupal. Las principales herramientas utilizadas son: el testimonio de superación, el conocimiento sobre cómo funciona la mente, y la autoayuda.

¿CÓMO SURGIÓ?

Surgimos a partir de la experiencia personal superada a través del estudio y aplicación de técnicas de autoayuda. La idea inicial fue brindar una opción de ayuda en línea para personas que estaban viviendo situaciones dolorosas.

En la medida en que fuimos avanzando, se fueron abriendo espacios para atender todo tipo de bloqueos emocionales por ejemplo bullying en niños, baja autoestima de mujeres, casos de violaciones sexuales, problemas laborales y obesidad. A la fecha, ya hemos atendido a cientos de personas, tanto online, en diversos países tales como Costa Rica, Estados Unidos y Nicaragua, o de manera presencial en San Salvador.

Uno de los elementos importantes que descubrimos, es que el 90 % de los casos atendidos de duelo, son aquellos causados por la ruptura de relación con la pareja. Un elemento adicional, es la necesidad de fortalecer la confianza y autoestima de las personas, mediante la creación de consciencia sobre su valor y dignidad.

En **Supérate y crece** estamos en continua expansión, a través de la capacitación permanente en Miami y Dallas; creando nuevas temáticas formativas.

A continuación, describiremos brevemente las áreas de atención, asesoría y capacitación que cubrimos:

- a) **ASESORÍAS INDIVIDUALES** - Pueden realizarse mediante la atención virtual o presencial. Normalmente se establecen 4 sesiones para superar el problema, no obstante, en ocasiones ha sido suficiente realizar dos sesiones de trabajo. Se brinda conocimiento, asesoría y herramientas de autoayuda para aplicar en su propia vida y en su propio caso. Se ha atendido casos de violaciones sexuales, baja autoestima, insomnio, ansiedad, depresión duelo por causa de muerte de familiar, duelo por ruptura de relaciones, casos de bullying en niños, obesidad, mejora de



Para mayor información contáctanos vía Whats App al 503 78418543 o ve al enlace www.superateycrece.com

relaciones madre hija o entre familias, mejora de las relaciones laborales, sana convivencia, entre otros.

Cada caso requiere de un seguimiento y herramientas específicas, sin embargo, contamos con un manual de ejercicios de autoayuda, los cuales se adaptan a la necesidad de cada persona. Todos los casos se manejan con alta confidencialidad y discreción.



- b) **TALLERES FORMATIVOS** - Se realizan talleres formativos para grupos de personas con un mismo objetivo, por ejemplo: Deseo de superación del duelo, deseo de eliminar el resentimiento de sus vidas desde el perdón, el manejo de emociones y sana convivencia. Al principio fueron enfocados hacia la superación del duelo, luego el perdón, manejo de emociones y ahora estamos expandiendo nuestra visión hacia la contribución para que cientos de emprendedores alrededor del mundo conozcan más sobre productividad y finanzas a través del asocio con especialistas de renombre en Centroamérica.



Para mayor información contáctanos vía Whats App al 503 78418543 o ve al enlace www.superateycrece.com

- c) **PROGRAMA SUPERA EMPRESA** - En donde se imparten talleres para personal de empresas, organizaciones no gubernamentales, equipos de trabajo. Actualmente estamos lanzando nuestra nueva formación enfocada en asertividad, el auto cuidado y la productividad, como también al éxito personal y de la empresa. El objetivo general es mejorar el clima organizacional de la empresa, y el específico es dotar de herramientas para la mejora de la convivencia dentro del trabajo y la productividad de la empresa a través del cambio.



- d) **SUPÉRATE MUJER** - Es el programa dirigido a mejorar la situación de las mujeres en todas las áreas de su vida. Las temáticas están enfocadas a: Elevar la autoestima, mejorar la productividad, fomento del apoyo entre mujeres, superación de creencias limitantes. Los talleres se enfocan en el Yo si puedo, Yo me acepto, Yo vivo plenamente.



Desde los orígenes de nuestro trabajo, hemos sido testigos de que quienes están más listas y abiertas al cambio son las mujeres. Cuando deciden dar un giro a su vida, hacen todo lo que está a su alcance, buscan ayuda y siguen adelante.

Diversos son los casos que hemos atendido en la empresa, por ello, estamos conduciendo nuestros esfuerzos para apoyarte a darle rumbo a tus acciones, a través de dotarte de conocimiento y de herramientas de autoayuda que te ayudarán a entrar en tu poder. ¿Cómo te suena esto?



Para mayor información contáctanos vía Whats App al 503 78418543 o ve al enlace www.superateycrece.com

Las mujeres tenemos en nuestras manos muchas responsabilidades en la comunidad y la sociedad en general, y con ello un gran poder de influencia en todas las esferas en que nos movemos, qué tal si logramos hacer que esa influencia, dirigida de modo consciente nos lleve a dar el cambio que queremos, a construir una mejor vida para nosotras, nuestros seres queridos, nuestro entorno, y por qué no del país.

Supérate Mujer brinda herramientas de: Autoconocimiento y Autoayuda, pero también, apoyo para que tu emprendimiento rinda el 120%, es así como te presentamos el plan de formación por 3 meses con las siguientes temáticas:

1. Conócete y dirige tus hábitos
2. Mentalidad de Éxito
3. Emprendimiento y educación financiera

BREVE HOJA DE VIDA.

CLAUDIA CASTRO

Las actividades de la empresa están a cargo de su fundadora: Claudia Castro, quien es abogada de la República, con maestría en Derecho Internacional y Derechos Humanos, y en Derecho Comunitario Europeo Centroamericano. Con experiencia de más de 15 años de experiencia el manejo de programas de cooperación dirigidos a la prevención de la violencia primaria, secundaria y terciaria. Fue catedrática universitaria de la materia: Resolución de Conflictos y Negociaciones Internacionales para alumnos de cuarto año de la carrera de Relaciones Internacionales de la Universidad Francisco Gavidia.

Durante los últimos tres años ha estudiado la Maestría Domina tu Futuro en Miami y Dallas, en donde adquirió conocimiento sobre el funcionamiento de la mente, herramientas de autoayuda, psicología energética y Programación Neurolingüística que la llevaron no solo a superar 4 duelos por pérdida de familiares en un año y medio, sino que han servido, no solo para continuar realizando las diferentes consultorías que desde la materia legal realiza con adolescentes bajo responsabilidad penal en fase de confianza, sino que la llevaron al mundo del emprendimiento. Escribió el libro: El duelo SI se puede superar, en donde plasma su testimonio de superación, creó la empresa Supérate y Crece en 2017 a través de la cual brinda asistencia y asesoría individual, grupal para personas con problemas o bloqueos emocionales de diferente índole e imparte talleres formativos y de desarrollo personal.



Para mayor información contáctanos vía Whats App al 503 78418543 o ve al enlace www.superateycrece.com

