

CHUBB®



INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO

Tema 4. Empoderamiento colectivo

Busca formas de promover el empoderamiento personal y colectivo a través de la reflexión y la acción.

Instrucciones:

1. Reflexiona sobre tu experiencia personal-familiar.
2. Responde las siguientes preguntas.
 - Explica cómo el empoderamiento puede mejorar la autoestima, la toma de decisiones y la capacidad de las personas para influir en sus vidas y en su entorno.

- Identifica recursos y fortalezas personales que puedan ayudarte a abordar los desafíos que has mencionado.

- Crea un plan de acción personal para abordar una de las áreas en las que deseas sentirte más empoderada. Este plan debe incluir pasos concretos y fechas límite.



- Escribe una declaración de empoderamiento. Esta declaración debe ser una afirmación positiva relacionada con tu área de empoderamiento personal. Por ejemplo, "Soy capaz de tomar decisiones que mejoran mi salud".

