

# Técnicas para mejorar la autoestima

## Tema 4. ¿Cómo mejorar mi vida?



# Tema 4. ¿Cómo mejorar mi vida?

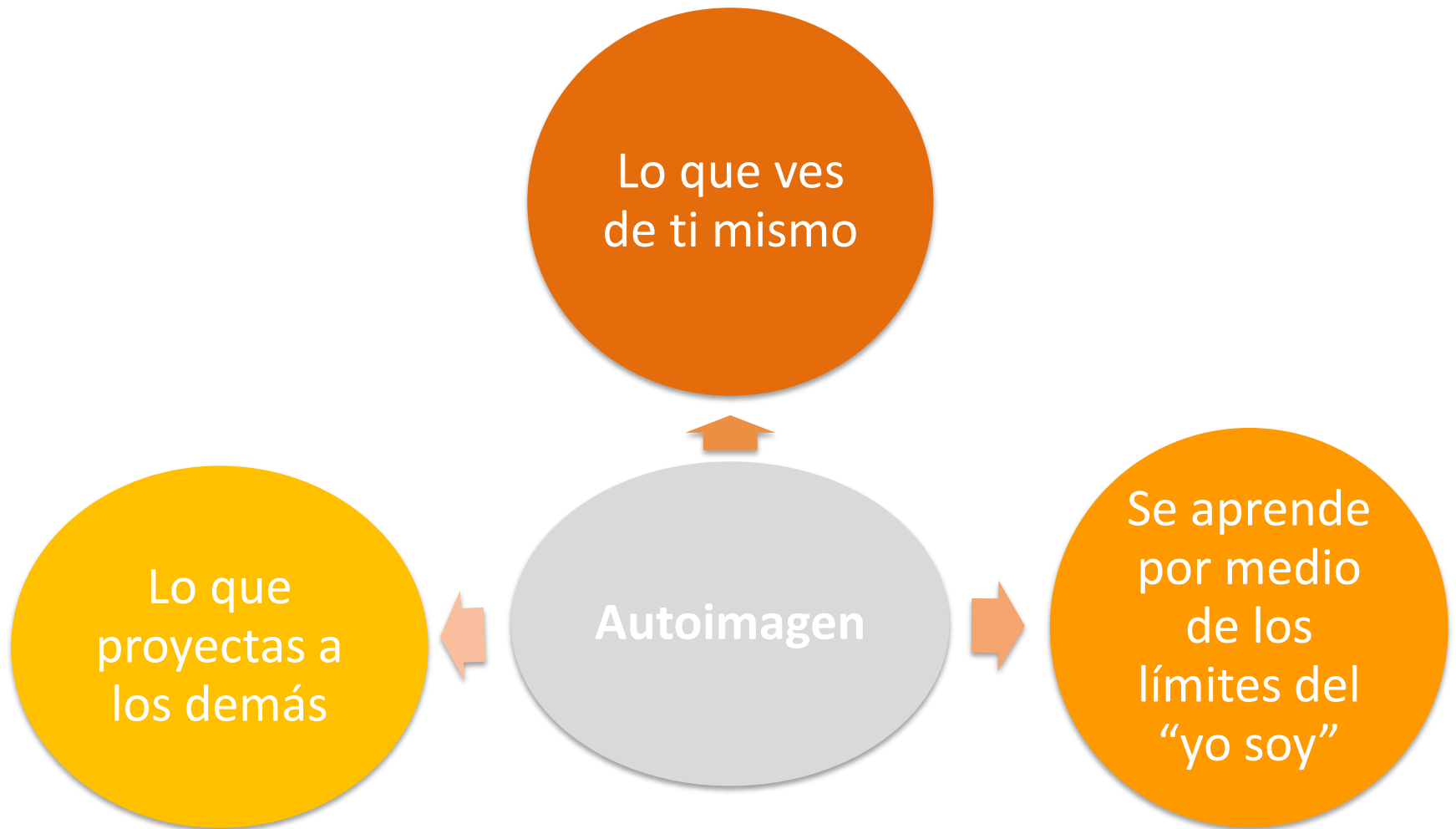
1. Autoimagen: ¿qué veo ante el espejo?

2. Rompiendo patrones de conducta

3. Reconociendo mis cualidades personales



# ¿Qué veo ante el espejo?



# Autoimagen

- ❖ Está compuesta por el resultado de las conclusiones que el niño saca y de la forma en que es tratado.
- ❖ Las etiquetas ayudan a formar la autoimagen, para bien o para mal.
- ❖ Los apodosos colaboran en formar la autoimagen.
- ❖ Determina la actitud que se toma ante la vida.



# Patrones de conducta

Patrones de  
conducta  
negativos

son los  
que

te generan un conflicto existencial,  
incluso las personas que te rodean  
lo ven como defectos, aunque tú  
puedas verlo como una virtud.

También hay patrones que son muy favorables para las personas, tales como: el altruismo, la bondad, entre muchos otros que si sirven para ayudar a los demás o te hacen mejor persona.

# ¿Cómo cambiar patrones de conducta negativos?

Verificar:

1. Las cosas o situaciones que se repiten

2. Causa y efecto

3. Atarse a lo que sucede

4. Ordenar ideas



# Para ser mejor persona

Es necesario:

- ❑ Aceptar lo que somos y tal cual somos.
- ❑ Verificar qué es lo que queremos lograr con nosotros mismos.
- ❑ Despejar, dejar a un lado las negatividades y enfocarse en las positivas, reconociendo las virtudes y hasta dónde se ha llegado al momento.



# Para ser mejor persona

1

- Haz una lista de tus virtudes, cualidades positivas o virtudes personales con las que cuentas.

2

- Pregunta a las personas importantes en tu vida, qué cualidades ven en ti.

3

- Haz una lista de las cualidades positivas de las personas que admiras.

4

- Compara las listas entre lo que tú piensas y lo que piensan de ti.

5

- Elabora una nueva lista con las cualidades que los demás vieron de ti y que tú no viste.

6

- Integra toda la información con las nuevas cualidades y ordena de mayor a menor.



# Créditos

- Experto de contenido: Yahaira A. González Chapa
- Diseñadora instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

**Dirección de Innovación**  
**Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos**  
**Tecmilenio Online**  
**Universidad Tecmilenio**

***La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.***

***El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.***

***Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.***