

# Técnicas para mejorar la autoestima

## Tema 5. Herramientas para retomar el control de mi vida



# Tema 5. Herramientas para retomar el control de mi vida

1. Modelando mi autoestima

2. Me acepto como soy

3. Mi relación con mi entorno

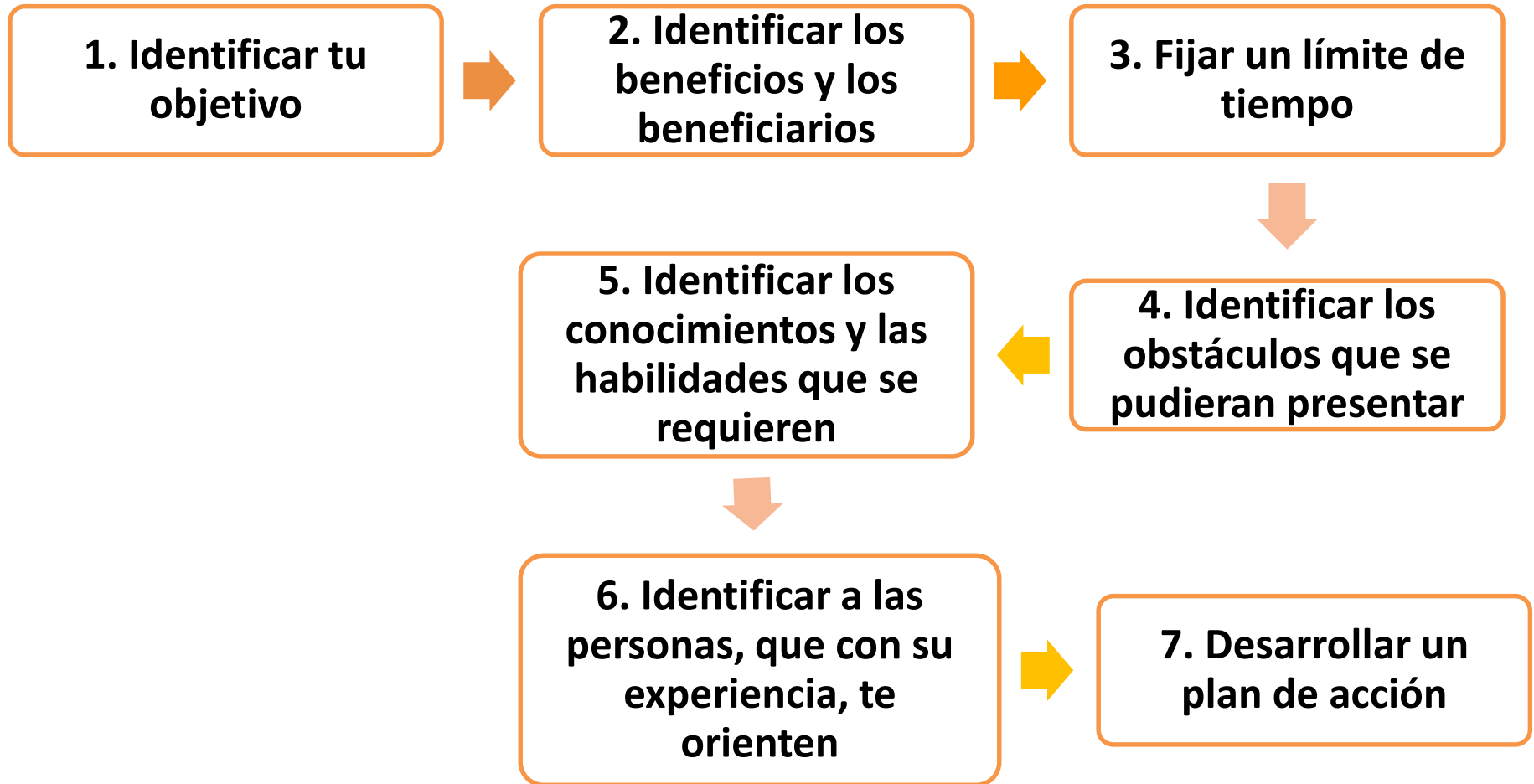


# El destino o futuro

Las condiciones para el futuro se van creando día a día, para formar el presente de cada persona, hacerte responsable de cada una de tus acciones, va a redituar en tener en un resultado o meta agradable.



# Pasos para construir metas adecuadas



# Aceptarse a sí mismo

Significa que:

- ❖ Tenemos valor, somos dignos y merecedores del respeto, a pesar de no ser perfectos.
- ❖ Aceptamos a las personas que nos rodean, independientemente que sus conductas nos parezcan irritantes.



# Aceptarse a sí mismo

## Significa:

- ❖ Dejar de pelearse con la vida, con Dios, con la religión o con todas las personas que piensen diferente a nosotros; es decir, dejar de exigir a los demás a que piensen y sientan tal cual lo haces tú.
- ❖ Tener muy claro el propio punto de vista, para cambiar lo que se pueda cambiar y vivir de la mejor manera con aquello que por diversas razones no se pueda cambiar.
- ❖ Reconocer las propias faltas y aciertos, defectos y virtudes, sin juzgarte por ellos, sin rechazarte ni enojarte.

# Características de una buena relación social

- Sentir que es agradable y beneficiosa, en donde todos los miembros del grupo aporten cosas positivas.
- Se puede ser tal cual se es, sin miedo a ser rechazado por pensar u opinar diferente.
- Te sientes apreciado y aprecias a los demás tal cual son.
- El cariño que das es correspondido.
- No hay ningún tipo de maltrato o abuso.

# Ante una relación conflictiva

- Aléjate de esa relación
- Haz valer tus derechos
- Descubre tu valor personal y evita ser maltratado
- Date a respetar
- Intenta buscar personas con las que te sientas en comodidad y confianza





# 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.***