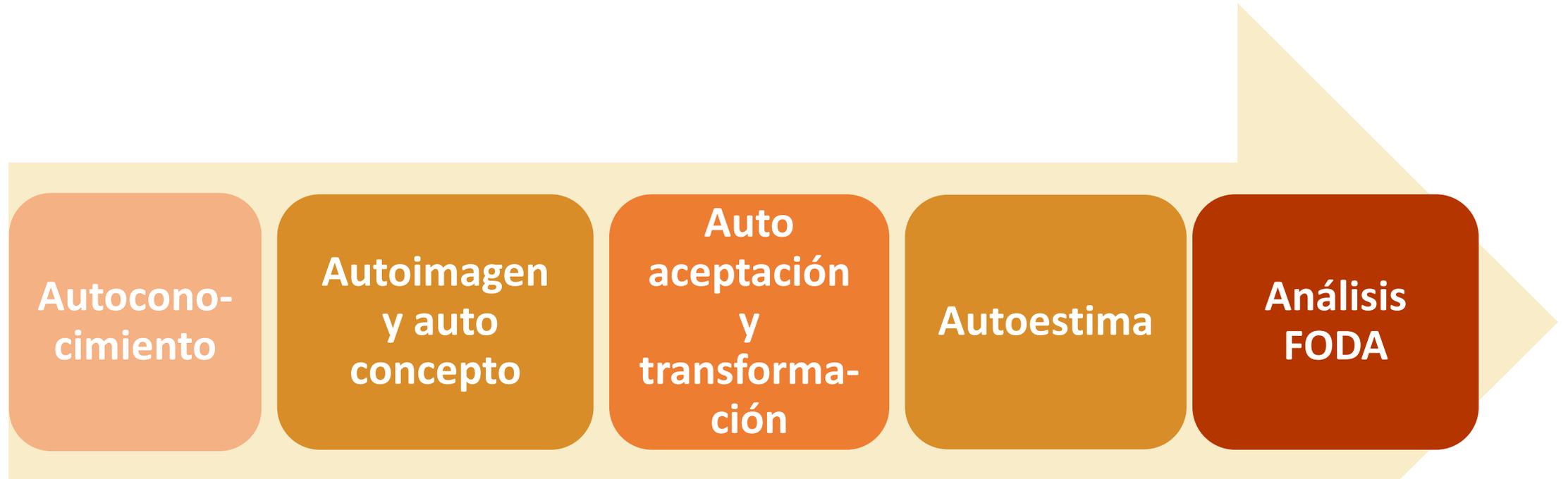


Construyendo mi plan de vida

Tema 3. Autoaceptación y transformación

Módulo 1



Tema 3. Autoaceptación y transformación



Me acepto totalmente

Acéptate tal como eres, tal vez haya cosas que no puedas cambiar, por eso, mejor cambia lo que sí puedes como tu manera de pensar, de expresarte, etc.



Me acepto totalmente

Elimina palabras que impliquen rechazo hacia ti y busca palabras que te favorezcan.

- Destaca lo que más te favorece.
- Saca partido de tu aspecto físico.



Busco ser mejor persona

Por medio de la transformación,
modificando tus rasgos de personalidad
negativos en positivos



Busco ser mejor persona



Cómo ejercitar el
autocontrol

- ❖ Controla tus impulsos.
- ❖ Busca hacer cosas que te gusten.
- ❖ Muévete.
- ❖ Sal a caminar.
- ❖ Escucha tus canciones favoritas.
- ❖ Visita a un amigo.
- ❖ Planea hacer cosas de diferente manera.
- ❖ Identifica la emoción que sientes y cámbiala por la que quieres tener.

Reconociendo mi valor individual

Tú eres único y a ti te pertenecen las emociones que quieres tener y las decisiones que quieres tomar.

El valor que te das es único.

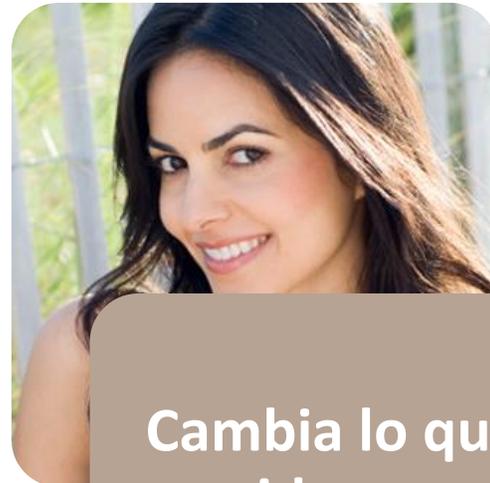


Reconociendo mi valor individual

Sugerencias para reconocerlo



**Valora y
aprovecha tus
mejores rasgos
y cualidades**



**Cambia lo que
consideres que
debe ser
cambiado**



**Piensa
positivamente
sobre ti**

Reconociendo mi valor individual

Proyecta tu esencia en todo momento.

Escucha la información de los demás solo
para mejorar.

Lo más importante es lo que haces por ti y
para ti.



Créditos

- Experto de contenido: Martha Ofelia Solís Horst
- Diseñador instruccional: Audra G. Gutiérrez Cedillo
- Diseñador gráfico: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarín
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

**Dirección Académica Nacional de Educación Continua
Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos**

Universidad Tecmilenio Online

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.