

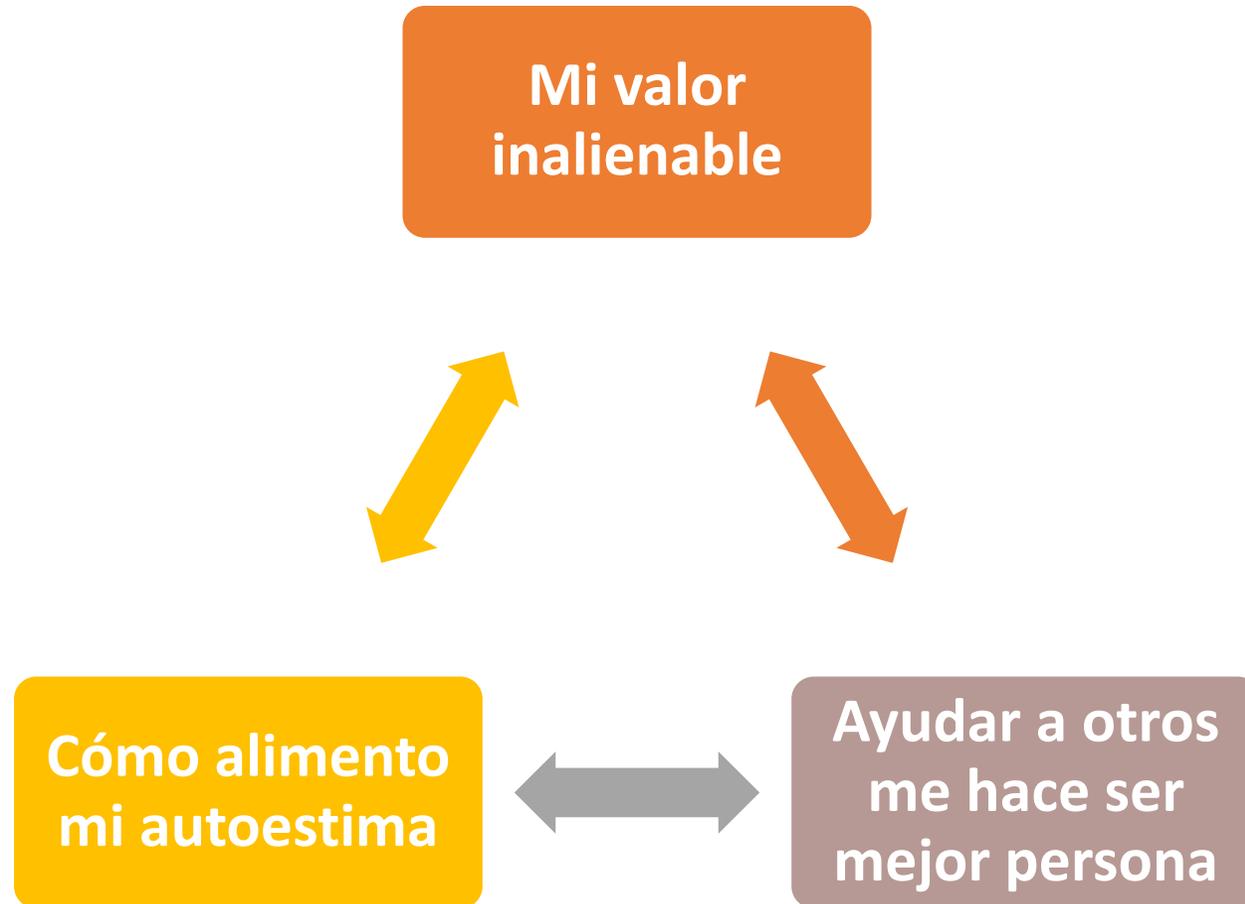
Construyendo mi plan de vida

Tema 4. Autoestima

Módulo 1



Tema 4. Autoestima



MI valor inalienable

Tu dignidad humana

Tu vida
Tu tiempo
Tus sentimientos
Tus ideas



Mi valor inalienable

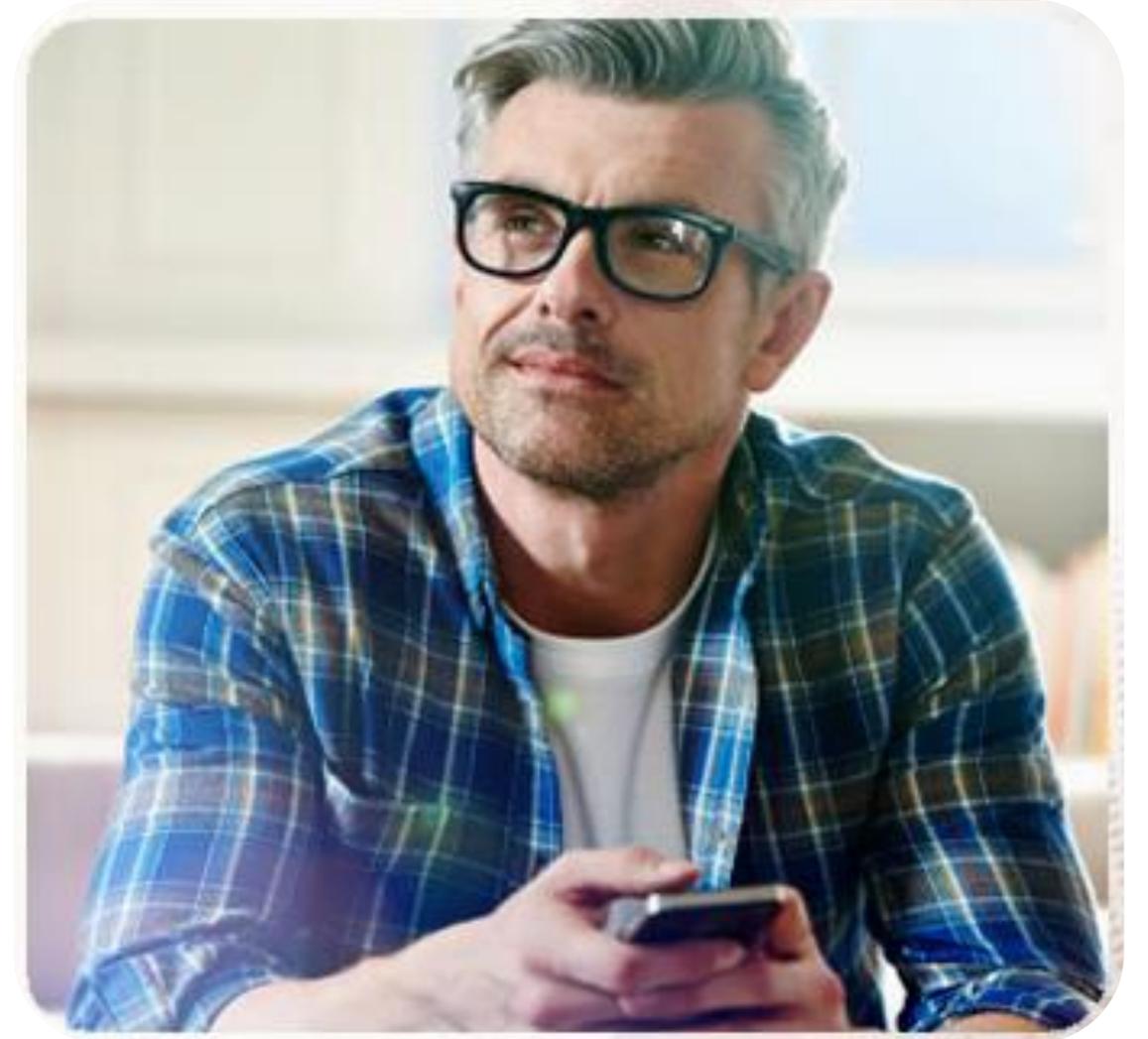
Tu bienestar incluye los aspectos físicos y emocionales que te hacen ser una persona:

- Integra
- Sana
- Completa
- Libre de riesgos
- Segura



Mi valor inalienable

Conforme vas creciendo, vas aprendiendo a valerte por ti mismo tomando la responsabilidad de tus actos.



Cómo alimento mi autoestima



- La autoestima crece cuando **haces cosas** que sabes que **son buenas para ti y los demás.**

Cómo alimento mi autoestima

Círculo virtuoso
Hacer lo que sabes que te conviene te lleva a obtener los mejores resultados, lo cual incrementa el valor que tú sientes que tienes.

Círculo vicioso
Hacer lo que sabes que no te conviene pero que se presenta como lo más fácil, divertido, de moda o agradable, por lo general te lleva a consecuencias negativas que disminuyen el valor que percibes de ti mismo.

Cómo alimento mi autoestima

Para fortalecer tu autoestima, es necesario que hagas lo que te gusta hacer **¡busca!**, **¡crea!**,
¡inspírate!, **¡anímate!**,



Ayudar a otros me hace ser mejor persona

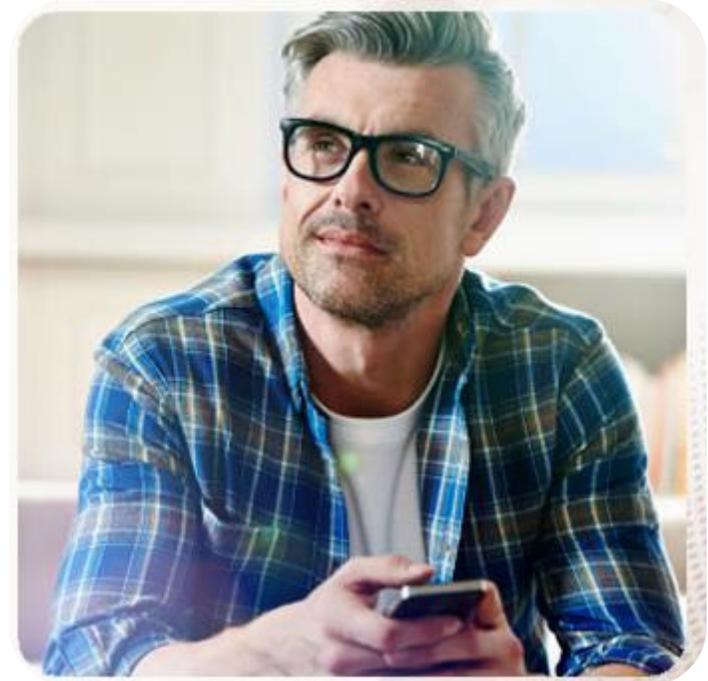


Emprende acciones positivas
por los demás.



Ayudar a otros me hace ser mejor persona

Las mujeres son verbales, expresan lo que piensan y sienten.



Los hombres son más prácticos, resuelven una situación en su interior antes de expresarla.

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

Coordinación 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.