



ISMujERES

INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES



“Este proyecto fue financiado con recurso del Instituto Nacional de las Mujeres. El INMujeres no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”.

FOBAM

Bienestar y Avance de las Mujeres





AUTOCONOCIMIENTO AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO

“Este proyecto fue financiado con recurso del Instituto Nacional de las Mujeres. El INMujeres no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”.



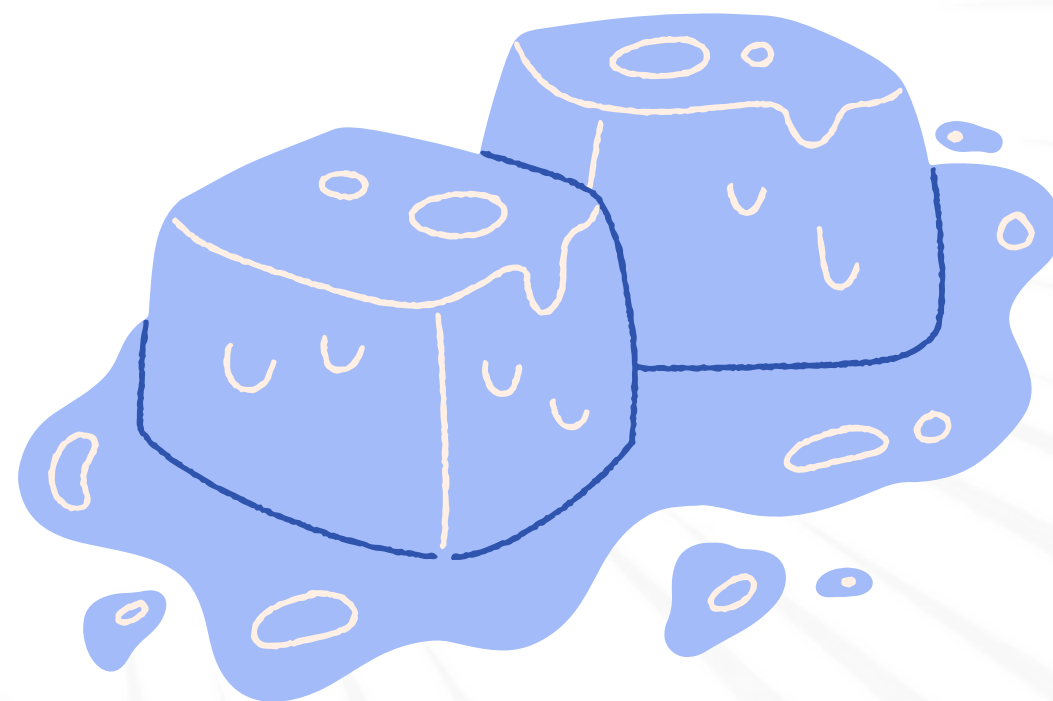
GOBIERNO DEL ESTADO DE
BAJA CALIFORNIA SUR

ISMujeres
INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES

FOBAM
Bienestar y Avance de las Mujeres



ACTIVIDAD ROMPE-HIELO



"Este proyecto fue financiado con recurso del Instituto Nacional de las Mujeres. El INMujeres no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas".



GOBIERNO DEL ESTADO DE
BAJA CALIFORNIA SUR

ISMujeres
INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES

F O B A M
Bienestar y Avance de las Mujeres





AUTOCONOCIMIENTO

Proceso de **APRENDER**
sobre **TI MISMA**

¿Quién eres? ¿Qué te gusta?
¿Cuáles son tus habilidades?
TUS VALORES Y EMOCIONES



"Este proyecto fue financiado con recurso del Instituto Nacional de las Mujeres. El INMujeres no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas".



GOBIERNO DEL ESTADO DE
BAJA CALIFORNIA SUR

ISMujeres
INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES

FOBAM
Bienestar y Avance de las Mujeres





VALORES:

RESPECTO

HONESTIDAD

AMISTAD

RESPONSABILIDAD

GENEROSIDAD

CREATIVIDAD

TRABAJO EN EQUIPO

LIBERTAD



Este proyecto fue financiado con recurso del Instituto Nacional de las Mujeres. El INMujeres no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas".



GOBIERNO DEL ESTADO DE
BAJA CALIFORNIA SUR

ISMujeres
INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES

FOBAM
Bienestar y Avance de las Mujeres





EMOCIONES:

ALEGRÍA

TRISTEZA

MIEDO

ENOJO

SORPRESA

ASCO



Este proyecto fue financiado con recurso del Instituto Nacional de las Mujeres. El INMujeres no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas".



GOBIERNO DEL ESTADO DE
BAJA CALIFORNIA SUR

ISMujeres
INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES

FOBAM
Bienestar y Avance de las Mujeres





EMOCIONES:

AMOR

TRANQUILIDAD

CONFIANZA

CURIOSIDAD

CONFUSIÓN

ABURRIMIENTO

CULPA

VERGUENZA



Este proyecto fue financiado con recurso del Instituto Nacional de las Mujeres. El INMujeres no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas".



GOBIERNO DEL ESTADO DE
BAJA CALIFORNIA SUR

ISMujeres
INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES

FOBAM
Bienestar y Avance de las Mujeres





**¿Cuál ha sido el
momento en el que
me he sentido
más feliz?**



“Este proyecto fue financiado con recurso del Instituto Nacional de las Mujeres. El INMujeres no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”.

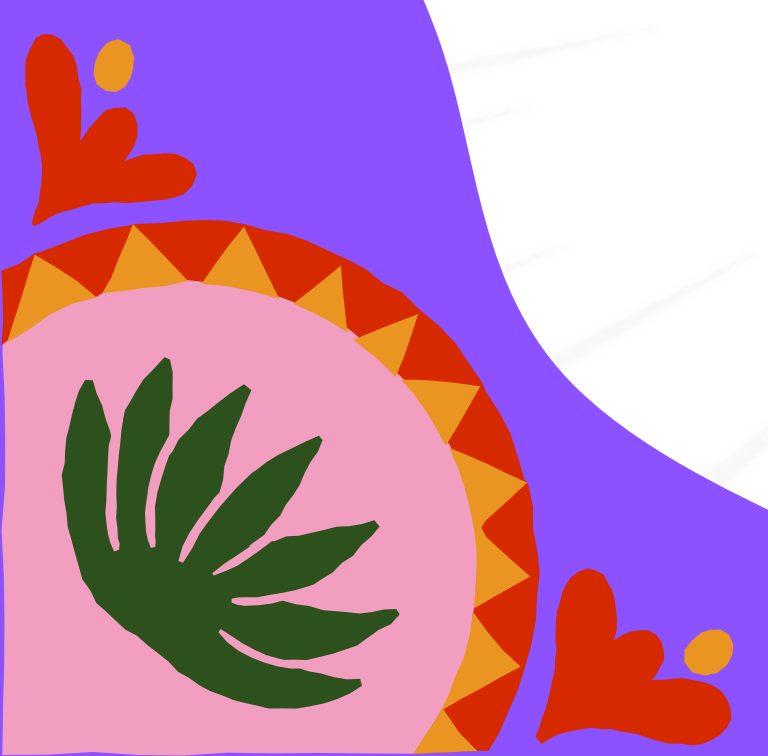


GOBIERNO DEL ESTADO DE
BAJA CALIFORNIA SUR

ISMujeres
INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES

F O B A M
Bienestar y Avance de las Mujeres





¿Cuál ha sido el momento en el que más he sentido miedo?



“Este proyecto fue financiado con recurso del Instituto Nacional de las Mujeres. El INMujeres no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”.



GOBIERNO DEL ESTADO DE
BAJA CALIFORNIA SUR

ISMujeres
INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES

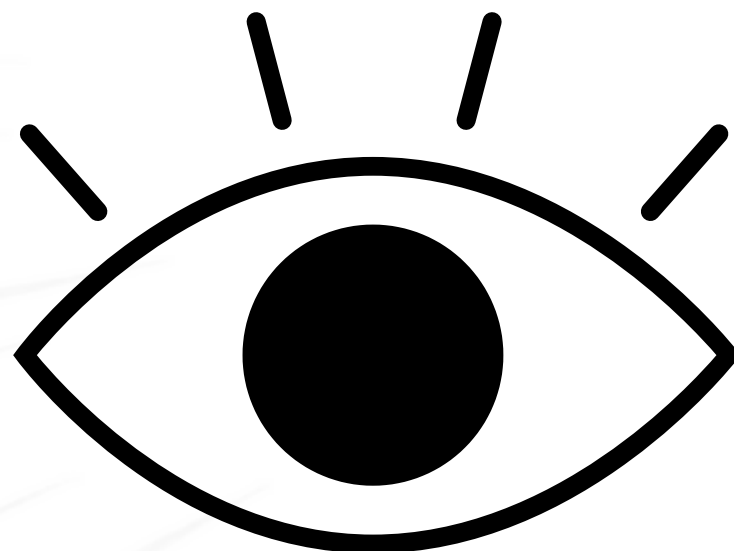
FOBAM
Bienestar y Avance de las Mujeres





AUTOESTIMA

Es la **OPINIÓN** que tienes sobre
TI MISMA



¿Me **ACEPTO** tal
y como soy?



"Este proyecto fue financiado con recurso del Instituto Nacional de las Mujeres. El INMujeres no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas".



GOBIERNO DEL ESTADO DE
BAJA CALIFORNIA SUR

ISMujeres
INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES

FOBAM
Bienestar y Avance de las Mujeres





¿Qué es lo que MÁS ME GUSTA de Mí?



“Este proyecto fue financiado con recurso del Instituto Nacional de las Mujeres. El INMujeres no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”.



GOBIERNO DEL ESTADO DE
BAJA CALIFORNIA SUR

ISMujeres
INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES

FOBAM
Bienestar y Avance de las Mujeres





**¿Me COMPARO con
otras personas?**

**¿Eso cómo me hace
SENTIR?**



“Este proyecto fue financiado con recurso del Instituto Nacional de las Mujeres. El INMujeres no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”.

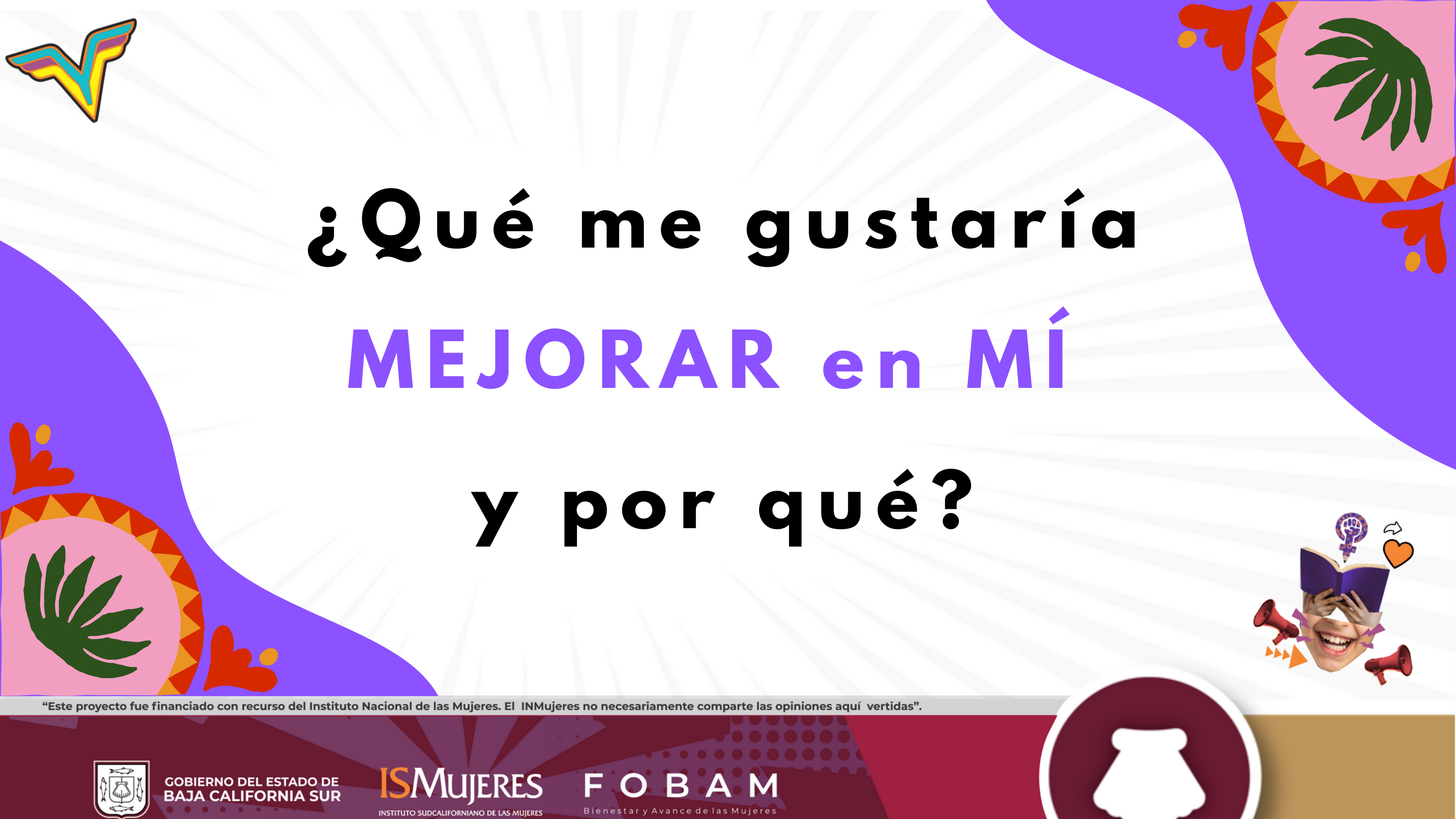


GOBIERNO DEL ESTADO DE
BAJA CALIFORNIA SUR

ISMujeres
INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES

F O B A M
Bienestar y Avance de las Mujeres





¿Qué me gustaría MEJORAR en MÍ y por qué?

“Este proyecto fue financiado con recurso del Instituto Nacional de las Mujeres. El INMujeres no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”.



GOBIERNO DEL ESTADO DE
BAJA CALIFORNIA SUR

ISMujeres
INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES

FOBAM
Bienestar y Avance de las Mujeres





AUTOCUIDADO

CUIDAR DE
TI MISMA

“Este proyecto fue financiado con recurso del Instituto Nacional de las Mujeres. El INMujeres no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”.



GOBIERNO DEL ESTADO DE
BAJA CALIFORNIA SUR

ISMujeres
INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES

FOBAM
Bienestar y Avance de las Mujeres





¿Qué cosas me hacen SENTIR BIEN conmigo misma?



"Este proyecto fue financiado con recurso del Instituto Nacional de las Mujeres. El INMujeres no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas".



GOBIERNO DEL ESTADO DE
BAJA CALIFORNIA SUR

ISMujERES
INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES

FOBAM
Bienestar y Avance de las Mujeres





CIERRE Y REFLEXIONES



"Este proyecto fue financiado con recurso del Instituto Nacional de las Mujeres. El INMujeres no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas".



GOBIERNO DEL ESTADO DE
BAJA CALIFORNIA SUR

ISMujeres
INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES

F O B A M
Bienestar y Avance de las Mujeres





GRACIAS

“Este proyecto fue financiado con recurso del Instituto Nacional de las Mujeres. El INMujeres no necesariamente comparte las opiniones aquí vertidas”.



GOBIERNO DEL ESTADO DE
BAJA CALIFORNIA SUR

ISMujeres
INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DE LAS MUJERES

F O B A M
Bienestar y Avance de las Mujeres

