**Instrucciones: Completa el siguiente cuadro con la información que se te pide. Al terminar, envía tu documento a la plataforma.**

|  |  |
| --- | --- |
| Usualmente, ¿qué baja tu autoestima? |  |
| ¿Qué puedes hacer para remediarlo? |  |
| Identifica a la o las personas que bajan tu autoestima y describe a qué se debe: |  |
| ¿Qué podrias hacer para evitarlo? |  |
| Consulta o inventa una frase que te ayude a mantener tu autoestima y escríbela. |  |

*Envíala a través de la Plataforma Virtual.* *Recuerda que el archivo debe ser nombrado: Apellido Paterno/Primer Nombre/Completa\_Cuadro\_Mi\_Autoestima*

Nota: Se considera la actividad como aprobada al enviar el documento con la información solicitada en cada uno de los recuadros en blanco.