

### DEFINICIÓN:

A.B. Medialdea. Las 5 estaciones de la autoestima (2022) Zenith. Barcelona.

pág. 14

### VAMOS A VERLO:

[https://www.youtube.com/watch?v=sOVVtzfv\\_qI](https://www.youtube.com/watch?v=sOVVtzfv_qI)



## MAPA MENTAL



- 1.-
- 2.-
- 3.-



Propósitos para el 2026:  
Con respecto a la autoestima:

Con respecto al autoconcepto:

Con respecto a la autoimagen: