



Universidad del Sureste

Licenciatura en medicina veterinaria y zootecnia

Sexto cuatrimestre

Desarrollo Humano

Infografía

Mónica Nicole Renaud Ley

08 de julio del 2021

SANA AUTOESTIMA

La autoestima se conforma a través de las valoraciones que las personas hacen de sí mismos basándose en los pensamientos, experiencias y sentimientos que han ido recogiendo a lo largo de sus vidas.

NOW

VIVIR EL PRESENTE

No sirve de nada quedarse anclado en el pasado o focalizar nuestra existencia en un 'futuro feliz' si no se hace nada para disfrutar del presente.



TENER UNA VISIÓN POSITIVA

"La realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de ésta".



ACEPTARSE A SÍ MISMO

Cada persona es única e irreplicable, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo.

"Todos tenemos nuestros puntos fuertes y débiles, pero incluso toda debilidad puede tener su cara positiva si se sabe buscarla de la manera correcta".



RECONOCER LOS LOGROS Y CAPACIDADES

"Que estés acostumbrado a no ver tu 'mejor cara' no significa que no exista".



VIVIR CON PROPÓSITOS CLAROS Y OBJETIVOS BIEN DEFINIDOS

Marcarse objetivos a corto plazo, reales y alcanzables aporta un buen subidón de autoestima que reforzará la creencia del 'yo soy capaz'.



SALIR DE NUESTRA ZONA DE CONFORT

Para lograr cumplir sueños y alcanzar metas, es imprescindible salir de la comodidad de lo que nos hace sentir bien, arriesgar y enfrentarse a lo desconocido.



TRABAJAR LOS PENSAMIENTOS LIMITANTES Y EL LENGUAJE VERBAL

Los pensamientos negativos proyectados sobre uno mismo destruyen la autoestima.



HACER DEPORTE

Practicar ejercicio físico de forma continuada proporciona una percepción más agradable de uno mismo, fomenta un estado de ánimo positivo y aporta una mayor sensación de felicidad.