

**Universidad del Sureste**  
**Licenciatura en Medicina**  
**Veterinaria y Zootecnia**

**UDS**

**Autoestima y  
proyección**

**DOCENTE** : Jessica Alejandra Cortez

**ASIGNATURA** : Proyección profesional

**ALUMNO** : Mónica Nicole Renaud Ley

**CUATRIMESTRE** : Octavo cuatrimestre

**21 de enero del 2022**

## Recomendaciones para aumentar la autoestima

- Busca y encuentra el origen de tu baja autoestima
- Inténtalo, aunque sepas que vas a fracasar
- Sustituye tus objetivos por valores
- Identifica tus fortalezas
- Convierte tus pensamientos negativos en respuestas racionales

## Actividad

La gratitud es una fortaleza muy relacionada con la autoestima, pon a prueba esta técnica para practicarlas.

- Carta a una persona muy querida: La actividad consiste en escribirte a ti mismo una carta describiéndote en tercera persona. Se dejan 20 minutos para completarla. Tras ese espacio, se les pregunta a las personas cómo se ha sentido y qué ha aprendido de ellos mismos.

## **Actividad** para encontrar tus fortalezas:

- Piensa en 5 logros que hayas conseguido a lo largo de tu vida: Terminar tu carrera, trabajar en el sector que querías, aprender un tercer idioma, tocar un instrumento musical, aprender a cocinar solo, lograr seducir a tu pareja... Si te cuesta encontrarlos es porque no estás siendo generoso contigo mismo, así que imagínate que ese éxito lo hubiera conseguido un amigo, ¿qué le dirías?, ¿cómo se lo reconocerías?
- Luego piensa qué características personales positivas son necesarias para conseguir cada uno de esos logros: la curiosidad, la iniciativa...
- Ya lo tienes, ¡éstas son tus fortalezas!