



**Universidad del Sureste**

**Licenciatura en medicina  
veterinaria y zootecnia**

**Octavo cuatrimestre**

**Proyección profesional**

**“AUTOESTIMA Y PROYECCIÓN  
PROFESIONAL”**

**Profesor: Jessica A. Velazquez Cortez**

**Alumna: Alejandra Morales López**

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. A 21 de Enero de 2022.

## 5 Recomendaciones para aumentar la autoestima

- Vestirte con ropa que te haga sentir cómoda contigo misma
  - Empezar a ser y pensar más positivo
  - Aceptarte, perdonarte y quererte
  - Tratarte con respeto a ti y a los demás
- Tomar tiempo para estar contigo misma (hacer una actividad que te guste, comer algo que te guste, cuidar de ti misma como hacerte skincare, ejercicio, meditar, etc.)

