



Universidad Del Sureste

Licenciatura en Nutricion

Brayan Jaret Bentazos Piñon

Jose Manuel Zunun Ruiz

Desarrollo Humano

6to Cuatrimestre

Tapachula Chiapas

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.

QUE ES?

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.

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.

PROMOCION DE UNA SANA AUTOESTIMA

RECONOCER LOS LOGROS Y CAPACIDADES

El mal hábito de resaltar más los fallos que los aciertos, la modestia mal entendida y otras creencias y normas culturales han favorecido que se infravaloren las capacidades y logros de las personas a la vez que se magnifican sus debilidades y errores

ACEPTARSE A SÍ MISMO

En humanos, esta habilidad inCada persona es única e irrepetible, por lo que no sirve de nada compararse con el resto del mundo. volucra empatía, autocontrol y conciencia emocional .

TENER UNA VISIÓN POSITIVA

A la hora de afrontar los capítulos de las vidas de cada uno, es importante pensar que "la realidad no es la que nos hace daño, sino la percepción que tenemos de ésta".