



# Plan de Vida a Mediano Plazo

## Espiritual

### Objetivo:

Mantener paz interior y equilibrio emocional.



- Hacer caminatas al aire libre para desconectarse y reflexionar.
- Practicar la gratitud diaria anotando 3 cosas positivas cada día.



## Estético

### Objetivo:

Proyectar una imagen profesional y segura.



- Crear una rutina de cuidado personal (ropa, piel, cabello).
- Evitar ropa descuidada o con mensajes inadecuados en eventos profesionales.



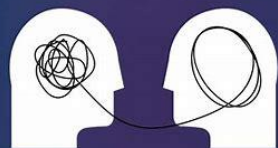
## Afectivo

### Objetivo:

Mejorar la comunicación y expresión de ideas en presentaciones.



- Aprender sobre inteligencia emocional y liderazgo.
- Participar en debates o exposiciones en la universidad.



El poder de la comunicación **Asertiva**

## Salud

### Objetivo:

Mantener un equilibrio entre estudio y bienestar físico.



- Evitar el consumo excesivo de cafeína y comida rápida.
- Dormir mínimo 7 horas para mejorar la retención de conocimientos.



## Espiritual

### Objetivo:

Mantener estabilidad emocional ante desafíos académicos y laborales.



- Reflexionar sobre cómo la carrera puede impactar positivamente en la sociedad.
- Establecer un ritual de desconexión digital al menos 1 hora al día.

## Espiritual

### Objetivo:

Encontrar motivación interna para superar retos académicos.  
Aprender a manejar la frustración y el estrés de los estudios



- Crear un diario de reflexiones sobre avances y aprendizajes personales.
- Practicar el desapego a la perfección y aceptar errores como parte del crecimiento.

