

## Té psicológico: "Beneficios de la actividad física en la autoestima"

18:00 horas

La Librería Carlos Fuentes de la Universidad de Guadalajara invita al Té psicológico:

### "Beneficios de la actividad física en la autoestima".

Participa: **María de Lourdes López Bravo**, deportista.

Ven a compartir un rico té mientras un experto nos comparte su conocimiento de una manera relajada, fomentando el diálogo y el debate acerca de la cultura de la paz, la resolución de problemas y diversas maneras de afrontar el conflicto.

La autoestima es clave para tener una relación serena, respetuosa y digna con uno mismo. También es un punto de referencia para saber cuánto se debe amar a los demás, es decir, definir límites sanos que nos permitan convivir sin atraparnos.

Una aliada perfecta para mejorar el concepto positivo de nosotros es la actividad física, pues mejoras tu autocontrol, generas hábitos saludables, confías más en ti y te valoras, permite ir acumulando logros conforme avanzamos en el mejoramiento de nuestro rendimiento entre otros aspectos que benefician tu vida

#### **Fecha:**

Jueves 21 de Marzo de 2019

#### **Lugar:**

Salón planta baja de la Librería Carlos Fuentes Dom. Periférico Norte Manuel Gomez Morín 1695, colonia Belenes, Zapopan, Jalisco

---

**URL Fuente:** <https://comsoc.udg.mx/actividades/te-psicologico-beneficios-de-la-actividad-fisica-en-la-autoestima?page=6>