

¿Que es auto estima?

Pensamientos, auto evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigido hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro caracter.

### 5 Defectos y 5 Cualidades

- |                               |                |
|-------------------------------|----------------|
| 1 Impuntual                   | 1 Responsable  |
| 2 Negativo                    | 2 Amable       |
| 3 Ser tan perfecto            | 3 Respetable   |
| 4 Distruido                   | 4 Realista     |
| 5 Dice delio que soy machista | 5 Personalidad |

¿Que es el auto estima laboral?

Es la percepcion que tenemos de nuestro desempeño en el trabajo y se suele medir en base a lo que queremos y creemos hacer y lo que creemos debemos hacer?

¿Porque es importante tener buena autoestima laboral?

debido a los aspectos negativos que presentan las personas con baja autoestima, como la busqueda de aprobacion o dudar de sus capacidades.

¿Cuales son los beneficios de cultivar el autoestima?

- ° un punto de equilibrio y de satisfaccion personal.
- ° una buena confianza en uno mismo y sus cualidades
- ° una mejor asertividad y mejor desempeño laboral.