

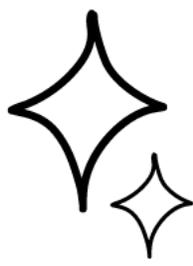
Universidad del sureste

Alumna: Viviana guadalupe cruz Hernández

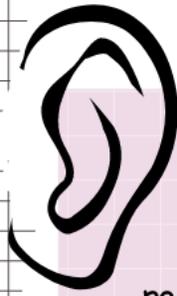
Licenciatura: medicina veterinaria y zootecnia

Materia: desarrollo humano

Actividad: súper nota (autoestima)



tipos de autoestima



autoestima alta estable

no se deja impactar fácilmente por estímulos negativos externos, tiene la capacidad de escuchar a los demás, responde asertivamente y se desenvuelve de forma adecuada.



autoestima alta inestable

tiene autoaceptación así como buena autoimagen y autoconcepto positivo, sin embargo no saben mantenerla y carecen de herramientas que les permite enfrentar situaciones de estrés.



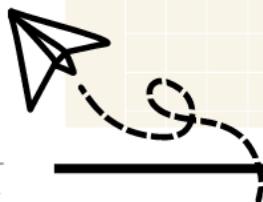
autoestima baja estable

tiene autoconcepto, autoimagen y una valoración predominante negativa, son muy dependientes y carecen de autoconfianza.



autoestima baja inestable

son muy sensibles e influenciados por situaciones positivas como negativas, quieren pasar desapercibidos y tiene la creencia de que son incapaces.



Bibliografía: [Los 4 tipos de autoestima: ¿te valoras a ti mismo? \(psicologiaymente.com\)](https://psicologiaymente.com)