



Mi Universidad

Cuadro comparativo

Nombre del Alumno: José Manuel Gómez Hernández

Nombre del tema: Autoestima

Nombre de la Materia: Desarrollo Humano

Nombre del profesor: Rosario Vázquez López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 6To A

AUTOESTIMA

CON AUTOESTIMA SIN AUTOESTIMA

La autoestima alta está claramente conectada con emociones agradables. Aquella persona que se quiere a sí misma de verdad siente paz interior, está satisfecha con su presente, siente alegría, agradecimiento hacia todo lo que le rodea. Por el contrario, una persona con un nivel de autoestima bajo tiene emociones desagradables como la ira, la frustración, la rabia, el enfado, la autocompasión, la tristeza. Las emociones también se crean a través del pensamiento. Es una persona segura de si misma, capaz de enfrentar lo que se proponga, persona con mucho amor propio, jamás se rinde y no le importa los comentarios de los demás con que el o ella se feliz con eso le basta.

Las personas con baja autoestima suelen mostrar dificultades para tomar decisiones y experimentan un miedo exagerado a equivocarse. También evitan los cambios y cualquier tipo de riesgo, sienten que no pueden lograr lo que se proponen y muestran estados de ánimo ansioso o depresivos. Sentimientos negativos de inferioridad, poca valía e inseguridad. Sensación de soledad y culpa constante. Una alta autocritica y autodesprecio. Menosprecias tus habilidades y cualidades y magnificas tus defectos o solo te fijas en ellos. Persona con falta de amor propio, le toma importancia y le afectan los comentarios de los demás.

