



Mi Universidad

Nombre del Alumno RONALDO DE LA CRUZ

Nombre del tema CUADRO COMPARATIVO AUTOESTIMA

Nombre de la Materia DESARROLLO HUMANO

Nombre del profesor ROSARIO VAZQUEZ LOPEZ

Nombre de la Licenciatura ENFERMERIA

Cuatrimestre 6 To A

AUTOESTIMA

SIN AUTOESTIMA	CON AUTOESTIMA
<p>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. No se valoran ni sienten que tienen ningún talento, lo que a menudo les lleva a aislarse del entorno y a evitar tomar la iniciativa. Además, les cuesta identificar y compartir sus emociones, no se sienten satisfechos consigo mismos y experimentan fuertes sentimientos de culpa cuando algo les sale mal.</p>	<p>Las personas que tienen una autoestima alta son personas seguras de sí mismas que tienen la capacidad de vivir y disfrutar de su vida de una forma sana y equilibrada, manteniendo una actitud positiva ante los desafíos y los distintos retos que se les presentan. Tener una autoestima alta quiere decir tener una imagen positivo de uno mismo, lo cual es muy importante para afrontar la vida con positividad, sacar lo mejor de tu personalidad y ser totalmente independiente.</p> 