



**Mi Universidad**

## **Cuadro Comparativo**

*Nombre del Alumno: jairo miguel torres ramón*

*Nombre del tema: Sentimientos y emociones*

*Nombre de la Materia: Desarrollo humano*

*Nombre del profesor: Rocio Vazquez Lopez*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería*

*Cuatrimestre: 6°*

# Sentimientos y Emociones

## Autoestima

<b>Autoestima Alta, Sana O Equilibrada</b>	<b>Autoestima Sobrelevada. Narcisismo</b>	<b>Autoestima Baja:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Primero que nada, te sientes bien contigo mism@.</li><li>• Eres la persona más importante en tu vida, incluso si tienes hijos.</li><li>• Sabes cuáles son tus puntos fuertes y cuáles los débiles, y estás orgullos@ de tus cualidades.</li><li>• Confías en ti, tus habilidades y en que puedes lograr cualquier cosa que te propongas.</li><li>• Eres capaz de expresar tus puntos de vista respetando los de los demás.</li><li>• Te es fácil entablar conversación con las personas, incluso con desconocidos, sin importar su clase social.</li><li>• Sabes identificar tus sentimientos y emociones y expresárselos a quienes sea necesario.</li><li>• Estás dispuesto a vivir nuevas experiencias y retos, eres amante de alcanzar nuevos objetivos.</li><li>• Eres una persona solidaria que sabe ofrecer ayuda cuando se necesita y pedir apoyo cuando te sea necesario.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Casi siempre tienen una actitud amigable con los demás.</li><li>• Creen que ellos nunca se equivocan, carecen de humildad.</li><li>• Creen que son mejores que cualquiera en todo.</li><li>• Creen que impactan a cualquiera que los conoce.</li><li>• Creen que son las personas más interesantes del mundo.</li><li>• Creen que todas las personas están obligadas a quererlos y a demostrarlo.</li><li>• Creen que todas las personas les quieren y dependen de ellos.</li><li>• Creen tener siempre la razón y que no se equivocan nunca.</li><li>• Les gusta que los elogien.</li><li>• Piensan que pueden hacerlo todo.</li><li>• Por lo general la gente los rechaza</li><li>• Quieren tener lo mejor.</li><li>• Se aman de forma enfermiza</li><li>• Se sienten felices y plenamente a gusto consigo mismo.</li><li>• Se sienten muy atractivos</li><li>• Sienten que merecen tener más que los demás.</li><li>• Sienten que nadie es más que ellos como persona.</li><li>• Sienten que realmente son su mejor amigo.</li><li>• Son en general muy ególatras.</li><li>• Tienen mucha "falsa" seguridad en sí mismos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ante resultados negativos buscan la culpabilidad en otros.</li><li>• Buscan líderes para hacer las cosas.</li><li>• Creen que causan mala impresión en los demás.</li><li>• Creen que son personas poco interesantes.</li><li>• Evitan participar en las actividades que se realizan en su centro de estudio o de trabajo.</li><li>• Les cuesta obtener sus metas.</li><li>• Manejan muchos sentimientos de culpa cuando algo sale mal.</li><li>• No les gusta compartir con otras personas sus sentimientos.</li><li>• No les gusta esforzarse porque no creen en su capacidad.</li><li>• Descuidan su estado de salud.</li><li>• Piensan que no pueden, que no saben nada, que no lo van a conseguir.</li><li>• Se alegran ante los errores de los demás.</li><li>• Se dan por vencidas antes de realizar o iniciar cualquier actividad.</li><li>• Sienten que no controlan su vida.</li><li>• Son muy pasivos, evitan tomar la iniciativa.</li><li>• Son personas aisladas, tímidas y casi no tienen amigos.</li><li>• Son pesimistas, creen que todo les saldrá mal.</li><li>• Temen hablar con otras personas de cualquier tema.</li><li>• Tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos.</li></ul>

