



**Nombre de alumno:** Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo

**Nombre del profesor:** Yaneth del Rocio Espinosa Espinosa

**Nombre del trabajo:** Super nota

**Materia:** Proyección profesional

**Grado:** 8° Cuatrimestre.

**Parcial:** 2.

**Grupo:** LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 8 de febrero de 2024

# Autoestima

Conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo



## Fases para desarrollar la autoestima

- Afirmación recibida
- Afirmación propia
- Afirmación compartida



## Características de una persona con elevada autoestima

- Independiente, con iniciativa, espontánea.
- Orgullosa de sus logros.
- Responsable, comprometida.
- Tolerante a las frustraciones.
- Entusiasta, asume retos y desafíos.
- Capaz de persuadir, creativa y con tendencia al liderazgo

Se fomenta:

## Autopercepción

Proviene de la observaciones y evaluaciones que se hace uno mismo



## Percepción

Imagen que los demás tienen de nosotros, todo esto, sin duda, condicionado por el contexto social en el que se desenvuelve la persona



## Características de una persona con baja autoestima

- Apática, temerosa, angustiada
- Tiene complejo de inferioridad o superioridad
- Insegura, sin iniciativa
- Débil frente a la frustración, se derrumba fácilmente
- Tendiente a vivir de la opinión ajena
- Desconfía de sí mismo y de los demás



## **Bibliografía:**

- ✚ Universidad del Sureste 2024. Antología de Proyección profesional. Unidad 1. Recuperado el 8 de febrero de 2024.