



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.