



Andrea Altuzar Villatoro

Grado y grupo : 8 A

Número de lista: 1

Actividad: Súper nota

Fecha: 6 de febrero del 2024

Autoestima

AUTOCONTROL

AUTOCONFIRMACIÓN

AUTOREALIZACIÓN



AUTOIMAGEN

AUTOVALORACIÓN

AUTOCONFIANZA

Capacidad que tiene una persona para valorarse, amarse y aceptarse a sí mismo.

Autoestima baja

Se pueden sentir inseguras, insatisfechas y sensibles a las críticas, dificultad de mostrarse asertivas, es decir, de reclamar sus derechos de una manera adecuada.

Autoestima alta

Se caracteriza por tener mucha confianza en sus capacidades. De este modo, pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito.



La autoestima y la confianza en ti mismo son fortalezas internas silenciosas. Significan saber que eres una buena persona, alguien agradable, valioso y capaz.

Bibliografía

Universidad del Sureste, Uds. Antología de proyección profesional, unidad 2. Recuperado el 6 de febrero del 2024.