



**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.**