



**NOMBRE DE ALUMNO:** MONTSERRAT HERNÁNDEZ REGALADO

**NOMBRE DEL PROFESOR:** YANETH DEL ROCIO ESPINOSA ESPINOSA

**NOMBRE DEL TRABAJO:** SUPER NOTA

**MATERIA:** PROYECCION PROFESIONAL

**GRADO:** OCTAVO CUATRIMESTRE

**GRUPO:** LNU17EMC0121-A

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A: 11DE FEBRERO DEL 2024



# AUTOESTIMA

## ¿Qué es autoestima

Conjuntode las actitudesd el individuo hacia si mismo, o la percepcion evaluativa de uno mismo

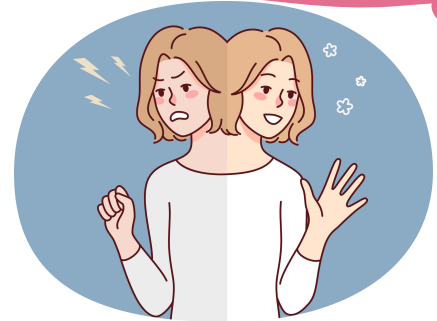
### CARACTERISTICAS DE UNA PERSONA CON AUTOESTIMA ELEVADA



- orgullosa de sus logros
- responsable, comprometida
- tolerante a las frustraciones
- entusiasta, asume retos y desafios

### CARACTERISTICAS DE UNA PERSONA CON AUTOESTIMA BAJA

- apatica, temerosa, angustia
- insegura, sin iniciativa
- viven de la opinion ajena



### FASES PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA



- afirmacion recibida
- afirmacion propia
- afirmacion compartida

#### AUTOPERCEPCION

Proviene de la observacion y evaluacion que se hace uno mismo

#### PERCEPCION

Imagen que los demas tiene de nosotros, todo esto, sin duda, condicionando por el contexto social en el que se desenvuelve la persona

FUENTE DE CONSULTA:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f0e630bad112fee5dfcdda2b7dd8b1c4-LC-LNU806%20PROYECCION%20PROFESIONAL.pdf>