

AUTOESTIMA



AUTOESTIMA

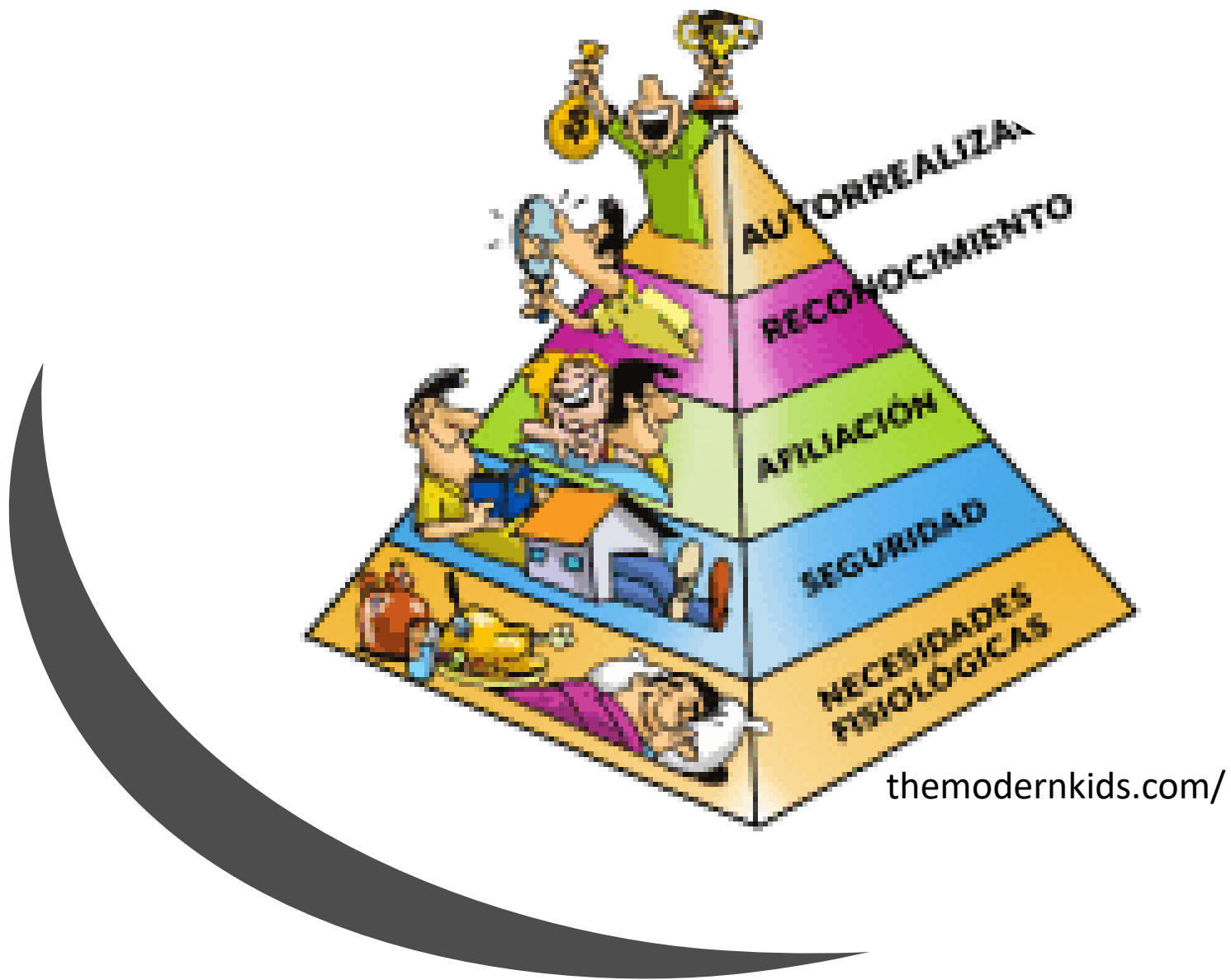
- Una buena autoestima es base para la comunicación asertiva. Permite a la persona actuar a la persona según como piensa y en defensa de sus derechos, intereses, sin ser manipulados, ni manipular al interlocutor.



- Cada quien admite la cantidad de amor o, por el contrario, las formas de maltrato, que siente que merece.
- La aprobación del padre y la madre es clave para una personalidad saludable a futuro.

Fuente: <https://concepto.de/autoestima-2/#ixzz7keasBZs9>





themodernkids.com/

- **Necesidades fisiológicas:** afectado por estilos de vida.
- **Necesidad de seguridad:** La familia.
- **Afiliación.** Posibilidad de conocer gente con sus mismos gustos y aficiones.
- **Reconocimiento.** La necesidad del reconocimiento.
- **Autorrealización.** La cúspide de la pirámide



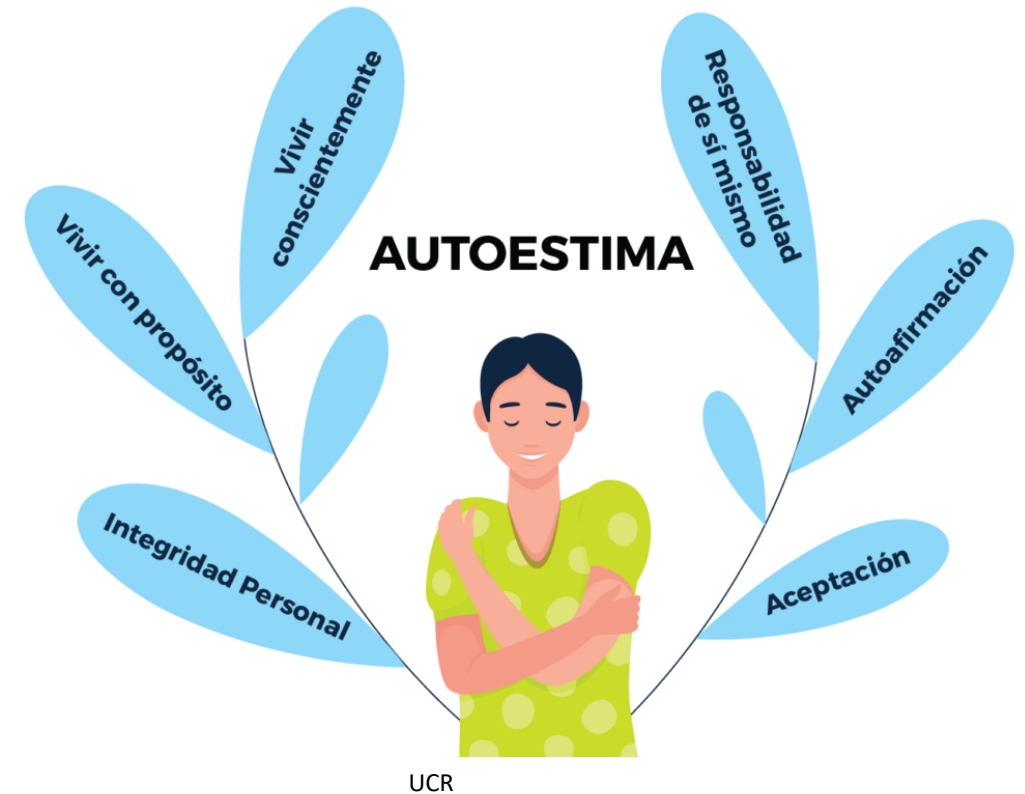
Autoestima alta

- **Autoconfianza.** La persona conoce y acepta sus valores e ideales , está dispuesta a luchar por ellos, pero también puede cambiarlos si necesita hacerlo.
- **Aceptación.** La persona se acepta a sí misma tal y como es,
- **Autovaloración.** La persona y se relaciona con ellos en condiciones de dignidad e igualdad.



- **Apasionamiento.** Es capaz de disfrutar con determinadas actividades y alegrarse de su propia existencia.

Fuente: <https://concepto.de/autoestima-2/#ixzz7kefloPLS>



- **Autoestima baja.**

Autocrítica constante. La persona se mantiene en un perpetuo estado de insatisfacción.

Hipersensibilidad a la crítica. La persona tolera poco las críticas y se muestra hostil ante quienes lo cuestionan, y es fácil de resentirse.

• **Deseo compulsivo de complacer.** La persona pone por encima de sus propias necesidades las de los demás.

Fuente: <https://concepto.de/autoestima-2/#ixzz7keggGZiU>

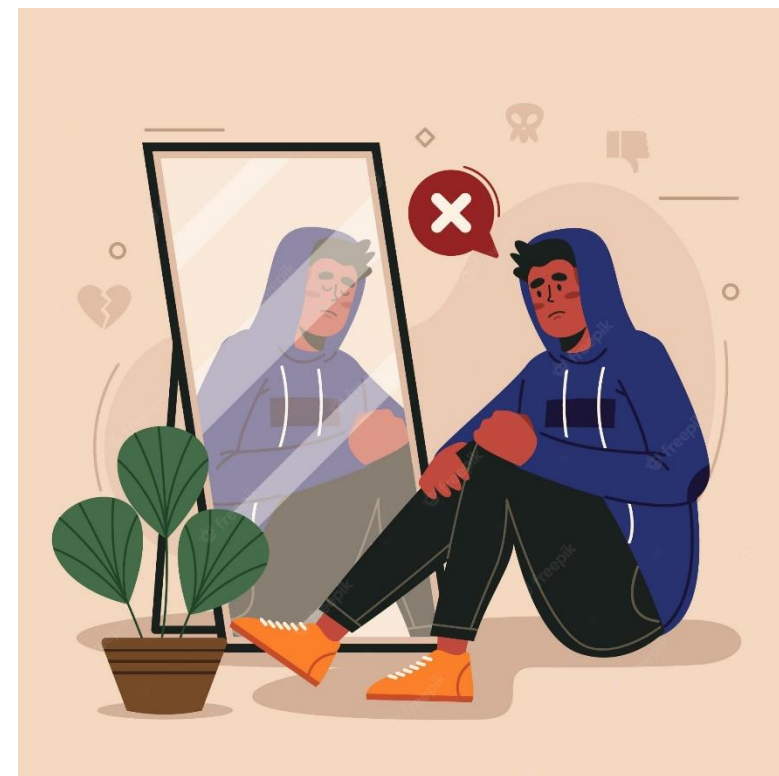


- **Autoestima baja.**

- **Perfeccionismo.** La persona se exige a sí misma hacer las cosas perfectamente.

- **Culpabilidad constante.** La persona es incapaz de perdonarse errores.

- **Defensividad.** La persona reacciona ante la vida como bajo un constante ataque, y es incapaz de pactar del todo con el goce de vivir o la alegría.



Fuente: <https://concepto.de/autoestima-2/#ixzz7keggGZiU>

