



- Nombre de alumno: Rebeca Gpe. Álvarez Soto
- Nombre del profesor:
- Nombre del trabajo: Ensayo
- Materia: Proyección profesional
- Grado: 8vo
- Grupo: Único

## Introducción

La autopercepción forma un concepto mental de quien y como somos, todos tenemos una imagen mental de nosotros mismos, es decir, una percepción y una idea de cómo somos tanto física como psicológicamente.

Nos formamos esa imagen a lo largo del tiempo, empezando en nuestra infancia. Esta idea de nosotros mismos puede coincidir con la idea que los demás tienen de nosotros o no, incluso esta idea puede coincidir con la realidad o no.

Cuando más realista sea el auto concepto, más adecuada será nuestra interacción con el ambiente que nos rodea, más nos aceptaremos a nosotros mismos, mayor será nuestra capacidad de crecimiento personal y más sólida será nuestra autoestima.

## Desarrollo

La autoestima se puede definir como el resultado emocional que surge si aceptamos y nos gusta nuestro autoconcepto.

Contrariamente al pensamiento popular, la autoestima no surge de evaluarnos positivamente en cada situación, sino de observarnos con objetividad y sobre todo de estimar y aceptar nuestro autoconcepto.

La autoestima, no es un concepto fijo y estable, se manifiesta de forma cambiante en función de nuestra situación vital y nuestras circunstancias y se va modificando a lo largo de nuestra vida.

Podemos afirmar que la autoestima es la base, los cimientos de nuestra salud psicológica. Si nuestra autoestima es adecuada, podremos interactuar con el mundo de forma sana, podremos afirmarnos en cualquier situación y defender

nuestros derechos sin alteración. Con una autoestima sana seremos inmunes o poco vulnerables a los ataques emocionales del entorno y actuaremos con tranquilidad en cualquier situación, aceptándonos incondicionalmente, lo que hará que estemos satisfechos de nuestras reacciones y conductas.

Una autoestima sana previene enfermedades psicológicas como la depresión o la ansiedad. Es también una de las bases de las relaciones humanas, y por lo tanto, afecta de forma directa a nuestra manera de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás.

Nada en nuestra manera de pensar, de sentir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.

Una autoestima saludable nos permite tener una serie de conductas y actitudes que tienen efectos beneficiosos para la salud y la calidad de vida.

Por ejemplo, una persona con una autoestima sana:

- Está dispuesta a defender sus derechos personales incluso aunque encuentre oposición o ataques emocionales.
- Se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificar su opinión o su criterio, si la experiencia le demuestra que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según su propio criterio, y sin sentirse culpable cuando a otros no estén de acuerdo con su proceder
- No pierde el tiempo preocupándose en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado, ni por lo que le pueda ocurrir en el futuro. Aprende del pasado y planifica el futuro, pero vive con intensidad el presente.

## Conclusión

Como conclusión, podemos afirmar que una autoestima sana nos aportara grandes beneficios en todos los aspectos de nuestra vida.