



**Nombre de alumno: Jesus Esquivel
Jimenez Saragos**

**Nombre del profesor: Mvz Carlos Alberto
Trujillo**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Proyeccion Profesional

Grado: 8°

Grupo: Medicina Veterinaria y Zootecnia

Ocosingo, Chiapas 15 De Febrero del 2025

INTRODUCCIÓN

La Autoestima es una valoración que se hace la persona de sí misma, esta puede ser de forma positiva o bien negativa, y que depende en gran forma de los sentimientos, pensamientos y experiencias que ha llevado a lo largo de su vida.

La autoestima está muy relacionada al concepto que se tiene de uno propio, esto es la autoimagen y con la autoaceptación que se trata de reconocerse a sí mismo con las cualidades y defectos. El cómo una persona se valora esta generalmente influida muchas veces por agentes externos y va cambiando a lo largo del tiempo.

En las personas en general puede haber dos tipos de autoestima, cuando la persona tiene autoestima alta se caracteriza por tener confianza en sus capacidades, toman decisiones, asumen riesgos y son capaces de realizar tareas con la firme intención de éxito, ya que su forma de verse a sí misma es positiva.

En cambio las personas con autoestima baja se pueden sentir insatisfechas, inseguras y son muy sensibles a las críticas de otras personas. Tienen dificultades en mostrarse de forma asertiva, es decir, en cierta forma reclaman sus derechos de una forma adecuada y tratan de agradar a los demás para recibir algo positivo y así poder aumentar su autoestima.

La autoestima puede modificarse y sólo se requiere que la persona se conozca y se acepte. Una motivación positiva al realizar una tarea remarcando en las cualidades propias, aumenta las posibilidades de éxito y por lo tanto, la autoestima. En este ensayo se desarrollará el tema de autoestima y su relación con el autoconcepto en el ser humano.

Se iniciará el trabajo definiendo que es la conciencia autoconciencia. Posteriormente se abordará el tema del autoconcepto, su definición y los componentes según dos autores, Richard D. Gross y Maria Pilar Oñate donde se habla extensamente de la autoestima y finalmente se presentarán las conclusiones de este trabajo.