

PROYECCION PROFESIONAL

SUPERNOTA

AUTOESTIMA.

1 Básicamente la autoestima es el amor que una persona tiene por sí misma; para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo, o la percepción evaluativa de uno mismo.

2 En resumen, cuando hablamos de autoestima, hablamos de afirmación de ese ser humano fallible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás.

FACTORES COGNITIVOS.

3 Se refiere a la formación del concepto que se tiene de uno mismo, basado en las experiencias que se han tenido a lo largo de la vida.

4 Un concepto relacionado a la evaluación cognoscitiva de las habilidades es la Autoeficacia.

5 La autoeficacia está asociada a varios tipos de problemas psicológicos y emocionales, como los miedos irracionales a ciertas situaciones u objetos.