



**Lic. Medicina veterinaria y zootecnia**

**Nombre de alumno: Andrik Edelvani  
Villatoro Ayala**

**Nombre del profesor: Alejandra Torres  
López**

**Materia: Proyección profesional**

**Cuatrimestre: 8°**

**Grupo: "A"**

.

**Comitán de Domínguez Chiapas, febrero  
2024**

## Autoestima

es la valoración que tenemos de nosotros mismos. Se construye y refuerza cada día, así que es muy importante trabajarla para poder construir nuestros sueños y tener una vida más feliz.



es la capacidad que tiene una persona para valorarse, amarse y aceptarse a sí mismo. El desarrollo de la autoestima se da en la infancia intermedia, donde el individuo compara su "yo real" con un "yo ideal" y con las personas de alrededor



## Factores cognitivos

se refiere a la información del concepto que se tiene de uno mismo basado en las experiencias que se han tenido a lo largo de la vida



## Locus de control interno

toda la responsabilidad es tuya

## Hipergeneralización

un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal

## Designación global

Utilizas términos peyorativos

## Filtrado

prestar atención de forma selectiva a las cosas negativas y no le das importancia lo positivo

## Personalización

todo está relacionado con uno mismo y nos comportamos negativamente con los demás

## Lectura del pensamiento

los pensamientos de los demás sobre ti son negativos

