



Nombre del alumno:

Wendy Yarenni Gómez López

Nombre del profesor:

Lic. Torres López Alejandra

Nombre del trabajo:

Super nota

Materia: Proyección profesional

Grado: 8 cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de febrero de 2024.

PROYECCIÓN PROFESIONAL

AUTOESTIMA Y FACTORES COGNITIVOS.



1-AUTOESTIMA

Es el amor que una persona tiene por sí misma, para otros, es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo.

LAS AES DE LA AUTOESTIMA

Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, independientemente de lo que pueda hacer o tener.



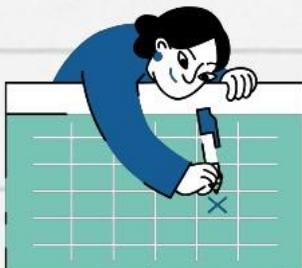
DIMENSIONES DEL AUTOESTIMA

- Dimensión física.
- Dimensión afectiva.
- Dimensión social.
- Dimensión académica.
- Dimensión ética.

2-FACTORES COGNITIVOS.

1-Hipergeneralización: Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal.

2-Designación global: utiliza términos peyorativos.



3-Filtrado: prestas atención de forma selectiva a las cosas negativas.

4-Pensamiento polarizado: el de todo o nada, llevas las cosas al extremo.

5-Autoacusación: Tendencia a culparse de los hechos.

6-Personalización: nos comparamos negativamente con los demás.

7-Lectura del pensamiento: los pensamientos de los demás sobre ti son negativos.



8-Falacias del control: sentir que tienes responsabilidad total con todos o que no tienes responsabilidad en nada.