



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Nombre del alumno: Eduardo Javier Pulido Pulido

Nombre del profesor: Alejandra Torres López

Materia: Proyección profesional

Grado: 8vo

6 de febrero del 2024

Factores cognitivos

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.



Hipergeneralización

Un solo hecho se generaliza

Designación social

Te etiquetas negativamente

Autoacusación
Culparse de los hechos



Filtrado

Prestas atención a lo negativo y no a lo positivo

Personalización

Todo esta relacionado con nosotros

Autoestima



La autoestima 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.

