



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno Daniela Yamile Domínguez Pérez

Nombre del tema Autoestimal

Parcial 2

Nombre de la Materia Proyección profesional

Nombre del profesor Alejandra Torres Lopez

Nombre de la Licenciatura Medicina Veterinaria y Zootecnia

Cuatrimestre 8



Autoestima y Factores cognitivos



QUÉ ES AUTOESTIMA

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.



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, también las creencias que se forman con la experiencia sobre las habilidades, cualidades, capacidades, valores y límites tienen un peso fundamental y contribuyen al propio conocimiento.

DIMENSIONES DE LA AUTOESTIMA

- Dimensión física, referida al hecho de sentirse atractivo(a) físicamente.
- Dimensión afectiva, se refiere al sentimiento de ser aceptado y querido por los demás.
- Dimensión social, es sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales y el sentimiento de pertenecer a un grupo.
- Dimensión académica, es la autopercepción de su capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de los estudios que lo conduzcan a dominar.
- Dimensión ética, se refiere a sentirse una persona buena y confiable.



DISTORCIONES COGNITIVAS

Designación global. Utilizas términos peyorativos, te etiquetas negativamente, en lugar de describir el error, por ejemplo: "¡Qué tonto soy!", en vez de decir "¡qué tontería he cometido!".

Pensamiento polarizado. El de todo o nada, llevas las cosas al extremo, todo se ve como blanco o negro, bien o mal, "o es perfecto o no sirve", no hay grises ni matices.

Personalización. Todo está relacionado con uno mismo y nos comparamos negativamente con los demás

Falacias del control. Puedes sentir que tienes una responsabilidad total con todos y con todo o que no tienes responsabilidad en nada, para esto hay dos términos que necesitamos revisar:

- Locus de control interno:** se refiere a que toda la responsabilidad es tuya.
- Locus de control externo:** toda la responsabilidad es de los demás, jamás tuya.

Filtrado. Prestas atención de forma selectiva a las cosas negativas y no le das importancia a lo positivo o simplemente se anula

Hipergeneralización. Un solo hecho se generaliza y se crea una regla universal, por ejemplo: "he fracasado una vez" entonces "siempre fracaso", por lo tanto, "fracasaré en todo!".

Lectura del pensamiento. Parece que tienes una bola de cristal y que sabes todo lo que los demás piensan, pero curiosamente, siempre los pensamientos de los demás son sobre ti y son negativos

Autoacusación. Es la tendencia a culparse de los hechos o circunstancias de forma irracional, es decir, no se es capaz de repartir las responsabilidades a cada uno de los involucrados

