



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno: Víctor David Dominguez Moreno

Nombre del tema: Autoestima y factores cognoscitivos

Parcial: 2°

Nombre de la Materia: Proyección Profesional

Nombre del profesor: Alejandra Torrez

Nombre de la Licenciatura: MVZ

Cuatrimestre: 8°

AUTOESTIMA Y FACTORES COGNOSCITIVOS

LA AUTOESTIMA

Es el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen: es la evaluación perceptiva de nosotros mismos.

Los factores cognoscitivos son procesos mentales que nos permiten procesar, interpretar y dar significado a la información que recibimos del entorno. Estos factores incluyen la percepción, la atención, la memoria, el pensamiento y el lenguaje.

Una autoestima alta se relaciona a un mejor desempeño laboral, resolución de problemas, extraversión, autonomía, autenticidad y a varios tipos de fenómenos interpersonales positivos como la conducta pro social, la satisfacción en las relaciones y el desempeño positivo en grupos.

Una baja autoestima está asociada a hipersensibilidad, inestabilidad, timidez, falta de autoconfianza, evitación de riesgos, depresión, pesimismo, soledad o alienación.



La autoestima funciona como mediador entre los estresores externos y los síntomas psicológicos. Una falla en la autoestima distorsiona o sobreestima la fuerza de la relación entre los estresores y la aparición de síntomas psicológicos.



A pesar de que la autoestima es una estructura consistente y estable y a veces difícil de cambiar, su naturaleza es dinámica, por lo que puede crecer o empobrecerse.