



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: Aimer Leandro Aguilar García*

*Nombre del tema: Autoestima y factores cognitivos*

*Parcial: II*

*Nombre de la Materia: Proyección profesional*

*Nombre del profesor: Alejandra Torres López*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Veterinaria y Zootecnia*

*Cuatrimestre: 8*

# POYECCION PROFESIONAL

Medicina veterinaria y zootecnia

## AUTOESTIMA

### IMPORTANCIA DEL AUTOESTIMA

#### ¿QUE ES?

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos.

#### COMPONENTES

Autoimagen, autovaloración, autoconfianza, autocontrol, autoafirmación, autorrealización y las metas de superación personal



"CUIDAR TU MENTE ES UNA INVERSIÓN EN TU BIENESTAR."

#### AUTOESTIMA ALTA

La alta autoestima implica autoconfianza, pero también aceptación de nuestras propias limitaciones.

#### AUTOESTIMA BAJA

La Autoestima Baja es la discordancia en la percepción que tienen los pacientes de sí mismos.

## FACTORES COGNITIVOS

SE REFIERE A LA FORMACION 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 echo se generaliza y se crea una sola regla universal.

#### Designación global:

Utilizas términos peyorativos, te etiquetas negativamente, en lugar de describir el error.

#### Pensamiento polarizado

El de todo o nada, llevas las cosas al extremo



#### Autoacusación:

Es la tendencia a culparse de los hechos o circunstancias de forma irracional.

#### Personalización

Todo esta relacionado con uno mismo y nos comparamos negativamente con los de mas.