



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno: Yaritza Hernández

Nombre del tema: Autoestima y factores cognitivos

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Proyección profesional

Nombre del profesor: Alejandra Torres López

Nombre de la Licenciatura: Medicina veterinaria y zootecnia

Cuatrimestre: 8

AUTOESTIMA

Es el amor que tiene una persona por si misma

Las "Aes" de la autoestima

Aprecio auténtico de uno mismo como ser humano, de tal manera que se considera igual aunque diferente a cualquier otra persona.



Afecto

Actitud positivamente amistosa, la persona se siente en paz y no en guerra, con sus pensamientos y sentimientos, con su imaginación y con su cuerpo.

Atención

Cuidado esmerado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales y espirituales.



Dimensiones de la autoestima

Física

Afectiva

Social

Académica

Ética

Asertividad

Factores cognitivos

Se refiere a la información del concepto que se tiene de uno mismo, basado en las experiencias de la vida. Distorsiones cognitivas:

Hipergeneralización: Crea una regla universal

Filtrado: prestas atención selectivamente

Designación global: te etiquetas negativamente

Pensamiento polarizado: el de todo o nada

Autosacusación: culpase irracionalmente

Personalización: todo se relaciona con uno mismo

Lectura del pensamiento: los pensamientos de los demás es hacia ti negativamente

Falacias del control: puedes senti que tienes o no responsabilidad con todos

