



Nombre de alumno: Victor Calvo
Vázquez

Nombre del profesor: Lic. Alejandra Torres López

Nombre del trabajo: Súper Nota

Materia: Proyección Profesional

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 8

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de febrero de 2024

Proyección Profesional

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. La autoestima es el amor por uno mismo y por los demás.



cuando hablamos de autoestima, hablamos de afirmación de ese ser humano falible, único, valiosísimo, que merece respeto y consideración por sí mismo, pero siempre reconociendo la existencia de los demás.

Los "automensajes" expresan, generan y refuerzan emociones y actitudes hacia nosotros mismos, es decir, nuestra autoestima y, en concreto, nuestra autoaceptación. Así por ejemplo, el repetirse constantemente "soy un inútil", "nada me sale bien", "soy un bruto", etc., afecta nuestra autoestima.



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.

Existen distorsiones cognitivas que deterioran la percepción de uno mismo:

- Hipergeneralización.
- Designación global.
- Filtrado
- Pensamiento polarizado o absolutista



- Autoacusación
- Personalización
- Lectura del pensamiento
- Falacias del control

Información obtenida gracias a la antología