



**Mi Universidad**

## **SÚPERNOTA**

**NOMBRE DEL ALUMNO: MAKEYLA MARTÍNEZ LÓPEZ**

**NOMBRE DEL TEMA: AUTOESTIMA**

**PARCIAL: NO. 2**

**NOMBRE DE LA MATERIA: PROYECCIÓN PROFESIONAL**

**NOMBRE DEL PROFESOR: ALEJANDRA TORRES**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: MEDICINA VETERINARIA Y  
ZOOTECNIA**

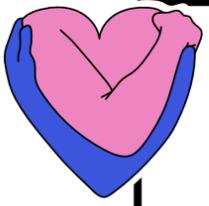
**CUATRIMESTRE: NO. 8**

# AUTOESTIMA

## Y FACTORES COGNITIVOS



### ¿QUE ES EL AUTOESTIMA?



es el amor que una persona tiene por sí misma. es el conjunto de las actitudes del individuo hacia sí mismo o la percepción evaluativa de sí misma.



Se basa en la confianza o eficacia de nuestros pensamientos que nos lleven a tomar las decisiones más adecuadas en nuestra vida y permitan a su vez el camino a la felicidad.

### 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.

Creencias que se forman con las experiencias sobre los hábitos, cualidades, capacidades, etc.



### DISTORCIONES COGNITIVAS

- Hipergeneralización: un solo hecho se generaliza y se hace una regla universal.
- Designación global: te etiquetas negativamente en lugar de describir el error.
- Filtrado: prestas atención a cosas negativas dejando de lado las positivas.
- pensamiento polarizado: el todo o nada lo llevas al extremo.
- Autoacusación: culparse de los hechos o circunstancias.
- Personalización: todo esta relacionado con uno mismo y nos comparamos negativamente de los demás.
- Lectura del pensamiento: los pensamientos de los demás son sobre ti y negativos.
- Falacias de control: sentir responsabilidad con todo y todos o que no tienes responsabilidad de nada:

1. Locus de control interno: toda la responsabilidad es tuya.
2. Locus de control externo: toda la responsabilidad es de los demás, jamás tuya.

