

Autoestima

¿Qué es?

Es la valoración que tenemos de nosotros mismos.

Sus componentes

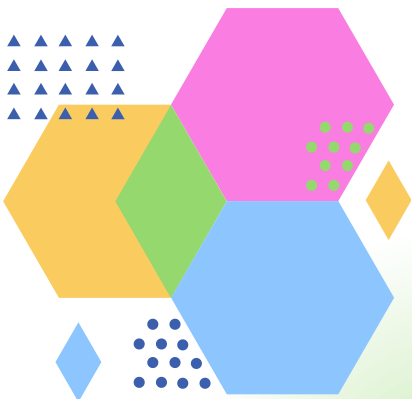
Autoimagen, autovaloración, autoconfianza, autocontrol, autoafirmación, autorrealización y las metas de superación personal

Importancia

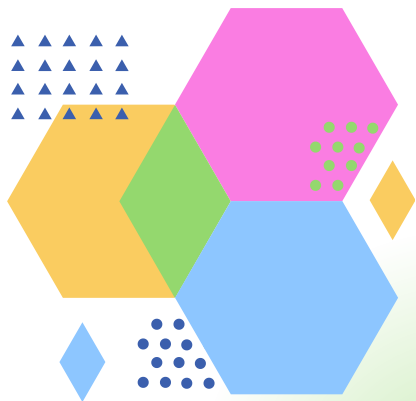
Es una habilidad que consiste en respetarse, apreciarse y valorarse a sí mismo.

¿Cuál es la base?

Nuestra historia personal y los mensajes que nos han dado sobre nosotros mismos.



Factores Cognitivos



¿Qué es?

Formación del concepto que se tiene de uno mismo, basado en las experiencias que se han tenido a lo largo de la vida

Distorsiones cognitivas

Designación global, filtrado, pensamiento polarizado, autoacusación, personalización.

Concepto relacionado

La evaluación cognoscitiva de las habilidades es la Autoeficacia

¿Qué es la autoeficacia?

Valoraciones que hacemos de las capacidades personales, representa el sentimiento de confianza