

-
-
-
-
-
-
-
-
-

TEMA 6: FACTORES COGNITIVOS

CONCEPTOS CLAVES



• CONCEPTOS CLAVES RELEVANTES EN EL COMPORTAMIENTO DEL SER HUMANO

- PERCEPCIÓN: “proceso a través del cual se elabora e interpreta la información de los estímulos para organizarla y darle sentido.” (Puentes, 2005)
- AUTOCONCEPTO: concepto que tenemos de nosotros mismos: tanto lo positivo como lo negativo, tanto lo físico como lo psíquico.
- AUTOESTIMA: opinión (valoración) personal sobre uno mismo.
Autoestima → Final de un proceso valorativo posterior al autoconcepto.

Se crean y modifican en función de la relación con los demás

-
-
-

TEST DE AUTOESTIMA (no tiene carácter de diagnóstico):

www.psicoactiva.com/test/test4.htm

- **ATRIBUCIÓN:** búsqueda que realizamos para encontrar las razones de nuestros éxitos y de nuestros fracasos. (Explicaciones causales).
 - A. +. El individuo es capaz de discriminar objetivamente las causas de sus éxitos o fracasos. (*Implica buenos niveles de autoestima y autoconfianza.*)
 - A. -. El individuo atribuye las causas de sus fracasos a sí mismo o a factores externos incontrolables por él mismo.

AUTOESTIMA

- Para desarrollar una AE +:
 - No necesitamos llegar a la perfección. Sería imposible.
 - No tenemos que rechazarnos ni juzgarnos continuamente.
 - No debemos tener en cuenta todos los mensajes sociales que nos llegan del entorno que nos dificultan la tarea de aceptarnos tal y como somos.
- Importante trabajar el concepto de límite.

TODA LA ENERGÍA QUE GASTEMOS EN
CENTRARNOS EN LOS LÍMITES NOS IMPEDIRÁ
EMPLEARLA EN NUESTRAS CAPACIDADES Y
SUPERARNOS.

• • • ENTORPECIMIENTOS PARA AE +

- Hipergeneralización. “Lo he hecho mal una vez, así que siempre lo haré mal.”
- Designación global. “Qué tonto soy.”
- Filtrado. “Todo me sale mal (sin fijarse en lo que sale bien.)”
- Pensamiento polarizado. “Todo es o blanco o negro.”
- Personalización. “Parece triste. ¿Qué habré hecho yo?”
- Autoacusación: “Por culpa mía...”

-
-
-

- Lectura del pensamiento. “No agrado a nadie.”
- Razonamiento emocional. “Si me siento así, será por algo.”
- Falacias de control. “Es mi responsabilidad en todo momento.” o “no controlo nada ningún tipo de situación.”

-
-
-

PARA AUMENTAR LA AE DEL USUARIO

- Transmitir la idea: “Lo perfecto no existe.”
- Reconocer y hacer hincapié en sus méritos, eliminando la crítica negativa de tu vocabulario: construye.
- “Corregir” sobre la actuación de la persona y NO sobre la persona.
- El usuario NO debe generalizar sus errores. Ayúdalo a concretarlos y a situarlos en el espacio y en el tiempo donde han sucedido.
- El aprendizaje se da, en muchas ocasiones, por ensayo-error. Si el usuario se equivoca, ayúdalo a reconocer el error, analizarlo y a aprender de él.



ORACIONES POSITIVAS

- La próxima vez, lo conseguirás.
- Lo importante es intentarlo. Si no lo intentas, no lo conseguirás.
- Aunque no logres lo que quieres las primeras veces, TÚ sigues siendo importante.
- Confío en ti.
- Eres capaz. Puedes hacerlo.
- Yo estoy aquí para ayudarte.

