Cuadro conceptual

Nombre del Alumno

Nombre del tema: autoconocimiento y autoconcepto

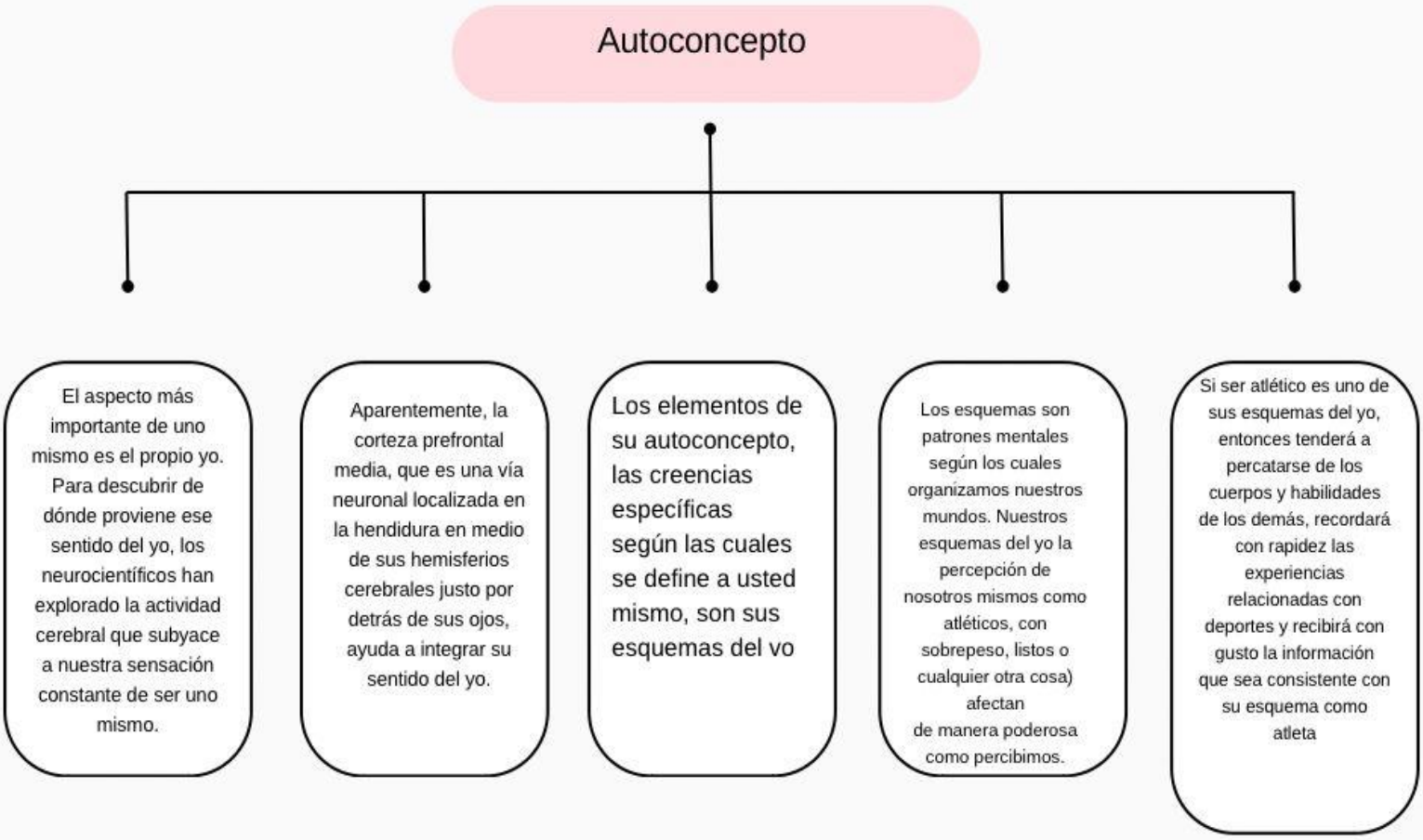
Parcial: I

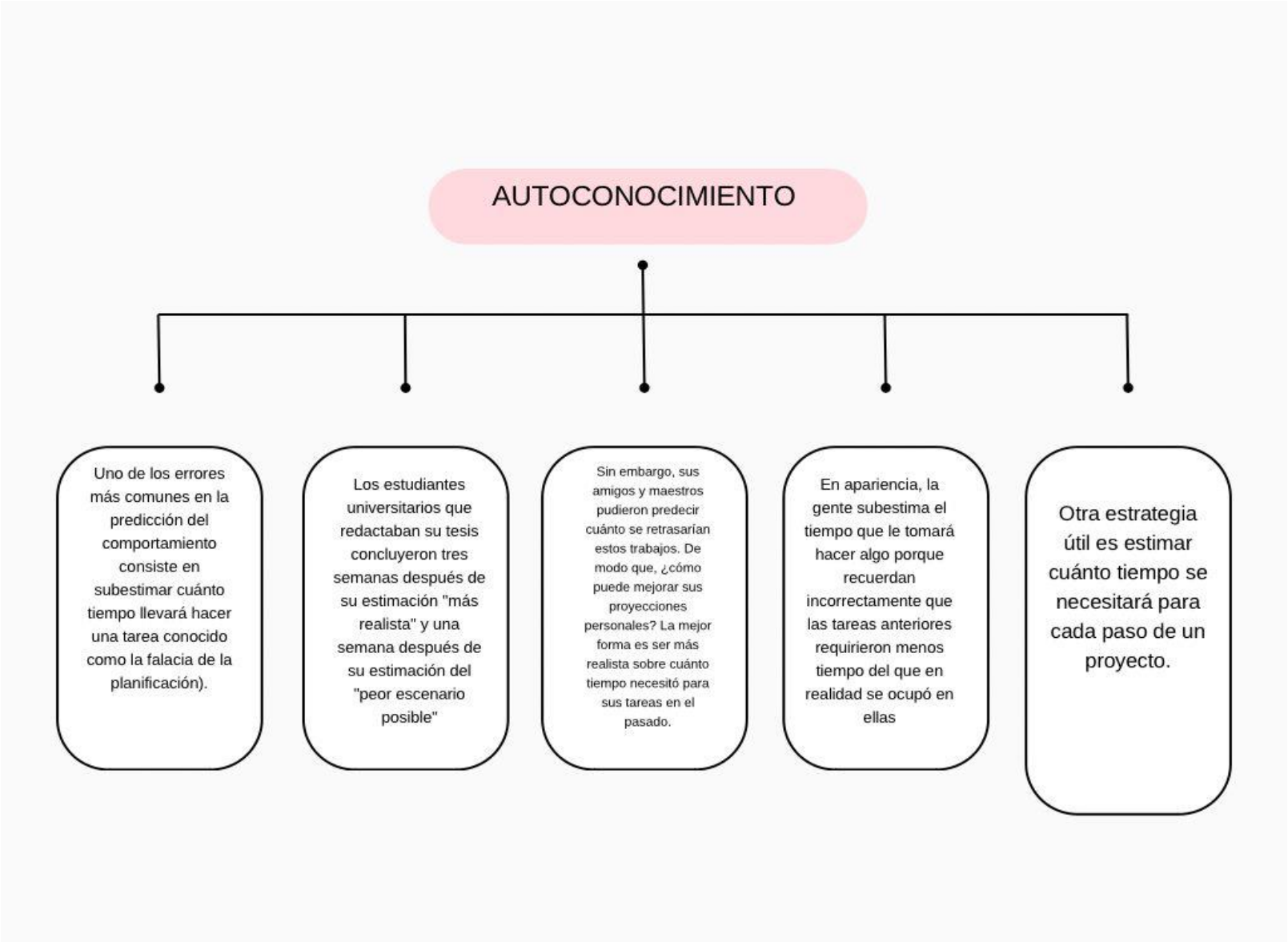
Nombre de la Materia:comportamiento social

Nombre del profesor:Jacqueline santos

Nombre de la Licenciatura: psicología

Cuatrimestre: 4


Autoconcepto
El aspecto más importante de uno mismo es el propio yo. Para descubrir de dónde proviene ese sentido del yo, los neurocientíficos han explorado la actividad cerebral que subyace a nuestra sensación constante de ser uno mismo.
Aparentemente, la corteza prefrontal media, que es una vía neuronal localizada en la hendidura en medio de sus hemisferios cerebrales justo por detrás de sus ojos, ayuda a integrar su sentido del yo.
Los elementos de su autoconcepto, las creencias específicas según las cuales se define a usted mismo, son sus esquemas del vo
Los esquemas son patrones mentales según los cuales organizamos nuestros mundos. Nuestros esquemas del yo la percepción de nosotros mismos como atléticos, con sobrepeso, listos o cualquier otra cosa) afectan de manera poderosa como percibimos.
Si ser atlético es uno de sus esquemas del yo, entonces tenderá a percatarse de los cuerpos y habilidades de los demás, recordará con rapidez las experiencias relacionadas con deportes y recibirá con gusto la información que sea consistente con su esquema como atleta


AUTOCONOCIMIENTO
Uno de los errores más comunes en la predicción del comportamiento consiste en subestimar cuánto tiempo llevará hacer una tarea conocido como la falacia de la planificación).
Los estudiantes universitarios que redactaban su tesis concluyeron tres semanas después de su estimación "más realista" y una semana después de su estimación del "peor escenario posible"
Sin embargo, sus amigos y maestros pudieron predecir cuánto se retrasarían estos trabajos. De modo que, ¿cómo puede mejorar sus proyecciones personales? La mejor forma es ser más realista sobre cuánto tiempo necesitó para sus tareas en el pasado.
En apariencia, la gente subestima el tiempo que le tomará hacer algo porque recuerdan incorrectamente que las tareas anteriores requirieron menos tiempo del que en realidad se ocupó en ellas
Otra estrategia útil es estimar cuánto tiempo se necesitará para cada paso de un proyecto.