



Nombre del Alumno: Kevin Alberto Aguilar Gálvez

Nombre de la Materia: comportamiento social

Nombre del profesora: Paola Jaqueline Albarrán Santos

Nombre de la Licenciatura: psicología

Cuatrimestre: 4 cuatrimestre

COMPORTAMIENTO SOCIAL

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.

COMPARACIONES SOCIALES

Los demás nos ayudan a definir los estándares según los cuales nos definimos como ricos o pobres, listos o tontos, altos o bajos: nos comparamos con ellos y consideramos en qué diferimos.

El autoconcepto nace con el ser humano, y de forma progresiva se va desarrollando en función de las vivencias, así como de las situaciones que se van dando de manera diaria.

El autoconocimiento es un proceso reflexivo en el cual una persona adquiere noción de su yo, de lo que lo caracteriza, de sus cualidades y defectos, de sus limitaciones, necesidades, aficiones y temores.

AUTOCONOCIMIENTO

consiste en conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto. El autoconocimiento es muy importante para el desarrollo personal, para regular las emociones, relacionarnos con los demás y conseguir los objetivos que nos proponemos.

Conocerse uno mismo permite saber lo que queremos en la vida, ya sea en grandes proyectos o en el día a día. También permite saber gestionar mejor nuestras emociones incluso en las situaciones más difíciles.