



**Nombre de alumno:  
Diana lizeth  
Francisco Salazar**

**Nombre del  
profesor: Oscar  
Carreri Romero**

**Nombre del trabajo:  
Super nota**

**Materia:  
Comportamiento  
social**

**Grado: 4  
cuatrimestre**

**Grupo: A**

# LA SALUD MENTAL

Diana Lizeth Francisco Salazar

## ¿QUE ES EL AUTOCONCEPTO?

El autoconcepto es la percepción que una persona tiene de sí misma, basada en sus creencias, actitudes, habilidades y experiencias. Es cómo te ves y valoras a ti mismo, y se va formando a lo largo de la vida a través de las interacciones sociales y personales.

## MOTIVATE

*"El autoconcepto positivo es el primer paso para lograr una vida plena y equilibrada."*



### DIMENSIONES DEL AUTOCONCEPTO:



#### AUTOCONCEPTO FÍSICO:

Cómo percibes tu cuerpo, tu apariencia física y tu salud



#### AUTOCONCEPTO SOCIAL:

La percepción de cómo te relacionas con los demás y cómo te ven.

#### AUTOCONCEPTO PERSONAL:

Tu identidad individual, tus valores, metas y creencias.

#### AUTOCONCEPTO ACADÉMICO/LABORAL

La percepción sobre tus capacidades y rendimiento en estudios o trabajo.

### BENEFICIOS DE UN AUTOCONCEPTO POSITIVO:



#### MAYOR AUTOESTIMA:

Te sientes bien contigo mismo y enfrentas los desafíos con confianza.

#### MEJOR SALUD MENTAL:

Reducción del estrés, ansiedad y depresión.



#### RELACIONES SALUDABLES

Fomenta relaciones más equilibradas y satisfactorias

#### MAYOR MOTIVACIÓN Y RESILIENCIA

Te impulsa a alcanzar metas y a sobreponerte a las dificultades.



#### ACEPTACIÓN PERSONAL

Menor autocrítica y mayor aceptación de fortalezas y debilidades.

