



Mi Universidad

SÚPER NOTA

Evelyn Daniela Mijangos Cruz

Psic. Óscar Carreri Romero

“El autoconcepto”

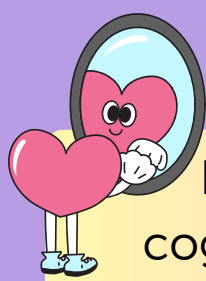
Comportamiento Social

Licenciatura en psicología

Cuarto Cuatrimestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 21 de septiembre de 2024.

AUTOCONCEPTO

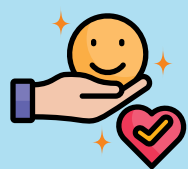


El **autoconcepto** es una construcción cognitiva que influye en la percepción que tenemos de nosotros mismos. Determina cómo nos vemos, sentimos y comportamos

Beneficios del Autoconcepto Positivo

Bienestar Emocional

Un **autoconcepto positivo** está ligado a un mayor bienestar emocional, lo que se traduce en menos ansiedad, depresión y estrés



Relaciones Sociales

Las personas con un **autoconcepto positivo** tienden a tener relaciones sociales más sólidas y satisfactorias.



Rendimiento Académico

Un **autoconcepto positivo** puede contribuir a un mayor rendimiento académico y motivación para aprender.



Salud Física

El **autoconcepto positivo** puede influir en la salud física, promoviendo hábitos saludables y una mejor respuesta al estrés.



Dimensiones del Autoconcepto

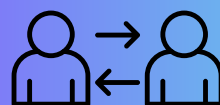
Autoconcepto Físico

Se refiere a la percepción que tenemos de nuestro cuerpo, apariencia y nuestra salud.



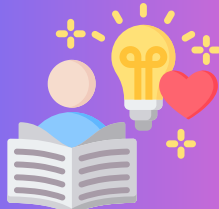
Autoconcepto Social

Percepción que tenemos de nuestras relaciones sociales, la capacidad para interactuar con los demás y nuestra popularidad.



Autoconcepto Personal

Se refiere a la percepción que tenemos de nuestros valores, creencias, intereses y personalidad.



Autoconcepto Académico

Percepción que tenemos de nuestras habilidades académicas, la capacidad de aprendizaje y el éxito en el ámbito educativo.

