

EL AUTOCONCEPTO

REALIZADA POR:

Mauricio
Acri Esquén

¿Qué es?

El autoconcepto es un término genérico utilizado para referirse a cómo alguien piensa, se evalúa o se percibe a sí mismo de manera consciente. Es la imagen mental que uno tiene de si mismo.



¿Que componentes posee?

Según una teoría conocida como la "teoría de la identidad social", el autoconcepto se compone por dos partes fundamentales: la identidad personal y la identidad social.



¿Cómo mejorar el autoconcepto?

¿Cómo mejorar el autoconcepto?
Ser más flexible contigo misma/o y con los demás: ...
Revisa tus metas: ...
No observes en ti sólo lo negativo: ...
Cuida lo que te dices: ...
Quiérete mejor: ...
Empieza a acercar tu «yo» ideal a tu «yo» real: ...
Aprende a perder y errar:



¿En qué influye el autoestima?

El diseño es una gran parte de nuestra infografía, ya que la comunicación visual lo es todo.



¿El autoconcepto y el autoestima son lo mismo?

Según la teoría de Carl Rogers (1959) la autoestima es sólo una parte del autoconcepto, junto a la autoimagen y al yo ideal.

