

Autoconcepto

El autoconcepto tiene gran importancia en el bienestar psicosocial de las personas. Se refiere a un proceso psicológico determinado socialmente, en el que la familia juega un rol fundamental, comprende el conjunto de percepciones, sentimientos, imágenes, atribuciones y juicios de valor referentes a sí mismo (Tamayo: 1982).

Comúnmente la delimitación conceptual entre autoconcepto y autoestima no es clara, a veces, ambos conceptos se usan indistintamente para hablar del conocimiento que una persona tiene de sí, sin embargo, es útil diferenciar estas dos partes. El auto-

concepto se refiere a la idea que tengo sobre mi, la autoestima a la parte valorativa que hago sobre mi propio concepto; cuánto me quiero con la idea que tengo sobre mi.

El autoconcepto comienza a desarrollarse en la infancia junto con todo el proceso que va dándole a cada ser humano los distintos matices de su personalidad y que lo hacen ser único y diferente de los demás, surge y se fortalece de las interacciones con las personas significativas de la vida, de cómo nos observan y cómo nos observamos a nosotros mismos, al reflejar, como en un espejo, todas las

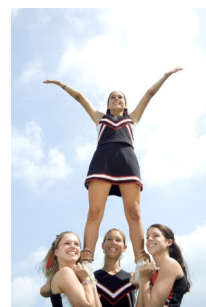
características de nuestra personalidad que vamos formando al adaptarnos al mundo. Podemos encontrar varias dimensiones dentro de él que se relacionan con las facetas de nuestra vida, estas son: académica/laboral, social, emocional, física y familiar.

El autoconcepto y el desarrollo sano de la personalidad dependen de los lazos y la calidad de las relaciones de la primera infancia, aunque sigue formándose durante todas las etapas y siempre existe la posibilidad de que surjan eventos o relaciones lo suficientemente significativas que den la oportunidad de modificarlo.

El autoconcepto guía la conducta de los individuos:

“Lo que pienso que soy condiciona lo que haga y lo que sea en un futuro próximo. Me comportaré como creo que soy”... “Y como me han dicho que soy”

De Oñate



Consciente de ser quien soy

La principal característica que nos diferencia de los demás seres vivos es el tener consciencia de nosotros mismos y poder dar respuesta a las interminables preguntas sobre *¿quién soy?, ¿cómo soy?, ¿a dónde voy?, ¿qué quiero?*... Y así ser los observadores de nosotros mismos.

Hay diversos factores que intervienen en la formación de nuestra propia consciencia, en orden de importancia son: Nuestros padres, compañeros, amigos, maestros y otros significativos, la autoobservación y por último el sexo, la raza y la clase social. Para la teoría humanista de la personalidad, la conducta

humana es fruto de la interpretación subjetiva que el sujeto hace de la realidad, es decir, producto de cómo se ve a sí mismo y las situaciones en que está inmerso. El sí mismo de un individuo es el centro de su mundo y el autoconcepto, la organización de la manera de verse así mismo.

Contenido:

Autoconcepto

Consciente de ser quien soy

Adolescencia y revalorización

Para reflexionar

Adolescencia y revalorización

Igual que el desarrollo; el autoconcepto sigue una serie de etapas que comienzan con el nacimiento y continúan a lo largo de la vida.

L' Ecuyer propone 6 fases: inician con la emergencia del self o del sí mismo (con el nacimiento de uno mismo como un ser diferente a los demás), seguida de la afirmación de ese self al poder, con el lenguaje, decir Yo y mío e identificarnos a nosotros mismos con esas palabras para posteriormente, poder expandirnos, en la etapa escolar, al descubrirnos en la interacción con nuestros compañeros y en el surgimiento de nuevas aptitudes e inter-

eses que permiten la aparición de nuevas percepciones sobre nosotros mismos. La llegada de la adolescencia nos ofrece un mundo de posibilidades, da la oportunidad de que el autoconcepto tenido hasta el momento sea revalorizado al surgir modificaciones en la imagen personal, los gustos, aptitudes, etc., dando lugar a una autoafirmación e identidad real que integra los valores personales. Más adelante el autoconcepto evoluciona incorporando los nuevos roles de la vida adulta.

La adolescencia es un periodo caracterizado por el cambio y la consolida-

ción de la identidad, en esta etapa se va integrando, rechazando o aceptando parcialmente información proveniente de nuevas expectativas.

De la misma manera que ocurre con otras áreas de la vida, la adolescencia es siempre una oportunidad, una crisis necesaria para reflexionar y construir lo mejor de nosotros mismos en todas las áreas de nuestra vida.



Para reflexionar

A continuación algunas preguntas que pueden ser una guía que te ayude a reflexionar sobre aspectos de ti mismo que forman parte importante de tu autoconcepto. Revisa como te sientes con cada una de ellas y si descubres que hay algo que no te permite sentirte muy bien, recuerda que **siempre es tiempo de revalorizar**.

1. Es difícil para mí mantener los amig@s
2. Me pongo nervioso cuando me llama algún profesor
3. Digo la verdad aunque me perjudique
4. Tengo buenas ideas
5. Mi familia me considera alguien importante
6. Cuando me porto mal en clase, me siento disgustad@
7. Me desanimo cuando algo me sale mal
8. Hago bien los trabajos escolares
9. Me avergüenzo de muchas cosas que hago
10. Puedo dibujar bien
11. Soy lent@ en terminar trabajos escolares
12. Soy nervios@
13. Me pongo nervios@ cuando hablo en clase
14. Hago cosas a mano muy bien
15. Me preocupo por todo
16. Me gusta mi forma de ser
17. Con frecuencia soy voluntari@ en la escuela
18. Duermo bien por la noche
19. Detesto la escuela
20. Mis profesores me consideran inteligente y trabajador
21. Tengo muchos amig@s
22. Soy un chic@ alegre
23. Soy torpe en muchas cosas
24. Me gustan las peleas
25. Le caigo mal a la gente
26. Mi familia está decepcionada de mí
27. Soy criticad@ en casa
28. Olvido pronto lo que aprendo
29. Consigo fácilmente amig@s
30. Pierdo mi paciencia fácilmente
31. Trabajo mucho en clase
32. Juego con mis compañer@s
33. Tengo miedo de algunas cosas
34. Me enfado si los demás no hacen lo que yo digo
35. Soy violent@ con mis familiares y amig@s
36. Soy honrado con los demás y conmigo mism@

"Vivir dudando de tu potencial es como firmar un contrato de por vida con el fracaso"

*Daniela Rivera
Zacarias*

