

## ¿Qué es el autoconcepto?

miércoles, 10 de octubre de 2007

Modificado el miércoles, 10 de octubre de 2007

Autora: Rosa Rodríguez (Pedagoga) EL AUTOCONCEPTO. ¿QUÉ ES? ¿CÓMO INFLUYE EN EL ÉXITO ESCOLAR Y PERSONAL? La imagen mental que nos hacemos de nosotros mismos, con las virtudes y defectos que somos capaces de reconocernos, tanto físicas como psíquicas, es lo que se denomina "Autoconcepto".

Se comienza a formar con nuestras primeras experiencias, en las que descubrimos sonidos, colores, voces, y se va consolidando cuando nos descubrimos como personas diferentes e independientes a los demás. Es más complejo de lo que podemos llegar a creer, ya que no es un todo o nada, sino que es un proceso que dura toda la vida. Esa imagen que tenemos de nosotros mismos, no es invariable, sino que se puede modificar, y de hecho lo va haciendo en función a nuestras experiencias, sensaciones, deseos y preferencias, que van variando constantemente. Y van variando al igual que nuestra imagen debido a la relación que mantenemos con los demás, esa conversación constante, que se convierte en un pensamiento hablado, que es la retroalimentación, en la que se comparten puntos de vista y experiencias. Y el significado que otros le dan a algo que hemos vivido o sentido, nos ayuda a replantear nuevamente nuestros propios pensamientos, para crear una y mil veces nuestro propio punto de vista ante la propia realidad. Con todo lo dicho hasta ahora, es fácil deducir, que el autoconcepto no se crea solo como resultado de la percepción, en cuyo caso estaríamos produciendo nuestro propio significado a partir de esas experiencias sin verificarlas con los demás... creando una visión egocéntrica; sino que también se crea y modifica gracias a la relación y comunicación con los demás. Si no se comparte, no hay crecimiento humano. Siendo muy positiva la relación con los demás para conseguir un autoconcepto más maduro. Aunque debo señalar, que estas relaciones también tienen un matiz no tan positivo, y es que la influencia que puede producir sobre nosotros mismos, es a veces demasiado grande y en ocasiones negativa. Esto ocurre sobre todo en los adolescentes, y en todas aquellas personas que tienen una personalidad poco definida; un ejemplo sería aquel adolescente que modifica su imagen mental por los comentarios de otros hacia su físico. Y cuando se sienten menos que los demás, tienden a perder la iniciativa de aprender, de trabajar o esforzarse, y por lo tanto, alcanzan el fracaso escolar y personal. Por tanto, igual de importantes que son las relaciones con los demás, lo es el tener y mantener un espíritu crítico que nos permita ser realistas, aceptando nuestros defectos, pero sin olvidar nuestras virtudes y/o posibilidades. Como maestros/as, padres/madres debemos fomentar ese espíritu crítico a través del diálogo, respeto de turnos de palabra, valoración de las aportaciones de cada uno, sin menospreciar ninguna de ellas.

Está demostrado que las personas que presentan un autoconcepto positivo, tienen mayor capacidad para actuar de forma independiente, tomar decisiones y asumir responsabilidades, para enfrentar retos y una mayor tolerancia a la frustración, que les permite afrontar mejor las contradicciones y los fracasos. Esto indica que el autoconcepto tiene una gran influencia en el control emocional y en la forma de percibir los cambios y la realidad. Un autoconcepto positivo y un espíritu crítico, nos permite asumir nuestros errores e intentar dar respuesta a los contratiempos. Es interesante, por tanto, conocer el autoconcepto de los más pequeños, para jugar con la ventaja de saber el valor que le están dando a hechos que están ocurriendo, fracasos que hayan sufrido, así como los mecanismos de defensa que pongan en práctica ante éstos. Y bien, conociendo el autoconcepto, que puede ser positivo o negativo, y que se modifica constantemente; posibilitando que pase de ser negativo a positivo, añadir que guarda una gran relación con la autoestima. Mientras que el primero es la imagen mental que nos hacemos de nosotros mismos a todos los niveles; la segunda es la valoración que hacemos de ese autoconcepto, así si es positivo la autoestima será positiva, lo que hará que tengamos confianza en nosotros mismos para afrontar y para conseguir nuevos retos, muy importantes en todo el proceso educativo durante la etapa de desarrollo. Reiteradamente, se ha manifestado que la imagen de sí mismo que tiene el estudiante y su autoestima, ejercen una influencia significativa en su rendimiento escolar. Existe una relación entre la conducta de la persona en la escuela y los logros en ella, con los sentimientos sobre su propia persona y la confianza depositada en uno mismo. ¿CÓMO ASEGURAR UN AUTOCONCEPTO POSITIVO? Enseñándoles a:- tener presente que nadie es perfecto, y que la equivocación es el primer paso de un aprendizaje significativo.- reconocer que ellos son los principales responsables de sus propios pensamientos, emociones y acciones, buenas o perturbadoras.- observar cómo piensan, sienten y se conducen cuando se perturban innecesariamente a sí mismas, a causa de no ser perfectos, de cometer errores,...- comprometerse en la dura tarea que será cambiar de actitud, modificando sus pensamientos distorsionados. Tenemos la oportunidad, por tanto, de efectuar cambios en su autoconcepto o imagen mental.

### ¿CÓMO AYUDAR A CAMBIAR EL AUTOCONCEPTO NEGATIVO?

La idea inicial sería la que entienda el ambiente libre de fracasos. Fomentando el pensamiento de que todos nos equivocamos y todas las experiencias son un éxito. Ello dará lugar al pensamiento "soy bueno, soy capaz y me aprecian", lo que desarrollará el optimismo necesario para realizar esfuerzos, establecer relaciones interpersonales saludables, afrontar nuevos retos,... Cuando la autoestima es negativa, es necesario que les brindemos experiencias en las que con total seguridad alcancen el éxito, brindándoles la oportunidad de alcanzar ese necesario optimismo.

Siendo muy interesantes los elogios y estímulos que refuerzan los logros. Existen muchas actividades interesantes que se pueden llevar a cabo, tanto en grupos como individuales. Una actividad que puede realizar uno solo, con orientación de un adulto sería la creación de un álbum personal, en el que contar con:- Una portada con su fotografía preferida.

- Globos: Una hoja llena de globos, en cada globo ir incluyendo cosas que le gusta hacer.

- Camiseta: Una hoja con una gran camiseta dibujada, en cuyo interior tendrá que pintar el animal preferido.

- Ventana: Una hoja con una ventana abierta, en la que dibujar el sitio preferido.
- Autorretrato: Dibujarse a sí mismo.
- Soy capaz: Una hoja en la que escriba una lista, o dibuje, aquellas cosas de las que se siente capaz.
- Deseo aprender: pegar recortes de prensa de imágenes de cosas o acciones que desea aprender a hacer.
- ...etc. Se pueden incluir infinidad de hojas, que recojan, como es, como se siente, sus deseos, sus preferencias (animales, lugares,...), la imagen que tiene de sí mismo... todas ellas deben ser comentadas por un adulto, que le comente por ejemplo, si le faltan cosas que no ha incluido y que si es capaz de hacer, aumentando y mejorando su autoconcepto.