Autoconcepto Y Autoconocimiento

autoconcepto

- El aspecto más importante de uno mismo es el propio yo.
  - Para descubrir
    - de dónde proviene ese sentido del yo
      - los neurocientíficos
        - han explorado la actividad cerebral que subyace a nuestra sensación constante
          - de
            - ser uno mismo
              - La mayoría de los estudios
                - sugieren que el hemisferio derecho tiene un papel importante
                - Si lo pone a dormir (con un anestésico inyectado en su carótida derecha)
                - es posible
                - que tenga problemas para reconocer su propio rostro
                - Un paciente con daño en el hemisferio derecho
                - era incapaz
                - de reconocer que su mano izquierda era suya y que la estaba controlando
                - Los elementos de su autoconcepto
                - as creencias específicas según las cuales se define a usted mismo
                - son
                - sus esquemas del yo
                - las cuales son:
  - El Yo como Identidad Personal
    - incluye la percepción y comprensión de uno mismo como una entidad única
      - Y
        - diferenciada de los demás
          - involucra
            - aspectos como la historia personal, las experiencias vívidas, etc.
  - El Yo como Autoconciencia
    - implica la capacidad de reconocerse a uno mismo
      - como
        - entidad separada y consciente
          - esto incluye
            - la conciencia de las emociones, experiencias y acciones propias
  - El Yo como Autoconcepto
    - se refiere a la percepción
      - Y
        - evaluación que una persona tiene sobre sí misma
          - en
            - términos de habilidades, características, roles
              - y
                - relaciones en comparación con otros
  - El Yo como Autoestima
    - representa el valor y la apreciación que uno tiene hacia sí mismo
      - Está influenciada por
        - factores como la autoevaluación
          - la aceptación social y la autoaceptación
  - El Yo como Proyecto
    - Este elemento se relaciona con las metas
      - aspiraciones y planes que
        - una persona tiene para su vida
          - incluye
            - las visiones y objetivos a largo plazo que guían las acciones
              - Y
                - decisiones
  - El Yo como Cuerpo
    - Este elemento se refiere a la experiencia
      - Y
        - percepción del cuerpo propio
          - incluyendo
            - aspectos físicos, sensoriales y de salud
  - El Yo como Rol Social
    - Representa los papeles y expectativas
      - que
        - se tienen en la sociedad y en las relaciones interpersonales
          - incluye
            - cómo uno se ve en relación con roles como amigo, estudiante, padre, etc.

- Comparaciones sociales
  - ¿Cómo decidimos si somos ricos, inteligentes o chaparros?
    - Una manera es a través de las comparaciones sociales
      - Los demás
        - nos ayudan a definir los estándares según los cuales nos definimos
          - como
            - ricos o pobres, listos o tontos, altos o bajos
              - nos comparamos
                - con ellos y consideramos en qué diferimos
                - La comparación social
                - explica por qué los estudiantes de preparatoria
                - tienden a
                - considerarse mejores estudiantes si sus compañeros tienen un desempeño promedio
                - y la manera en que el autoconcepto
                - se ve amenazado después de la graduación
                - cuando
                - un estudiante que sobresalió en la preparatoria promedio
                - ingresa
                - a una universidad selectiva en términos académicos
  - Gran parte de la vida gira alrededor de las comparaciones sociales
    - Nos sentimos guapos cuando otros parecen poco atractivos
      - inteligentes cuando los demás parecen simplones
        - atentos cuando los otros parecen insensibles
          - Más dinero no siempre conduce a mayor felicidad
            - pero
              - tener más dinero que aquellos que lo rodean sí puede hacerlo más feliz
                - En apariencia
                - no jugamos únicamente cuánto nos estamos divirtiendo
                - sino
                - cómo se compara eso con la diversión que disfrutan todos los demás
- Los juicios de otras personas
  - Cuando la gente piensa bien de nosotros
    - pensamos, a la vez bien de nosotros mismos
      - Los niños
        - a los que otras personas consideran intelectualmente dotados
          - trabajadores o cooperativos
            - tienden a
              - incorporar más ideas dentro de sus autoconceptos y conducta
                - Los niños a los que se elogia por
                - "ser colaboradores"
                - (en lugar de "por colaborar")
                - posteriormente
                - colaboran más
                - (Ho)
                - se convierte en parte de su identidad
                - Epley y Whitchurch, 2008
                - las personas tienden a considerarse
                - como más atractivas
                - en el aspecto físico de lo que son

autoconocimiento

- "Conócete a ti mismo"
  - exhortaba un antiguo oráculo griego
    - Seguramente lo intentamos
      - Formamos con facilidad
        - creencias acerca de nosotros mismos
          - y
            - quienes pertenecemos a las culturas occidentales
              - no dudamos
                - en explicar por qué nos sentimos y actuamos como lo hacemos
                - Pero
                - ¿Qué tan bien nos conocemos a nosotros mismos?
  - Predicción de nuestro comportamiento
    - Uno de los errores más comunes en la predicción del comportamiento
      - consiste en
        - subestimar cuánto tiempo llevará hacer una tarea
          - (conocido como la falacia de la planificación)
            - El proyecto de la autopista Big Dig de Boston
              - que supuestamente
                - requeriría 10 años, tardó en realidad 20
                - El Teatro de la Ópera en Sydney
                - que se suponía que tardaría seis años
                - en realidad requirió 16
                - Los estudiantes universitarios
                - que redactaban su tesis
                - concluyeron
                - tres semanas después de su estimación
                - "más realista"
                - y una semana después de su estimación del
                - "peor escenario posible"
  - Predicción de nuestros sentimientos
    - Muchas de las grandes decisiones de la vida
      - implica
        - predicción de nuestros sentimientos futuros
          - A veces sabemos
            - cómo nos sentiríamos si reprobáramos el examen
              - ganamos ese gran juego o alivianos nuestras tensiones
                - con
                - una caminata de media hora
                - Sabemos qué
                - nos entusiasma y qué nos provoca ansiedad o aburrimiento
                - Otras veces
                - es posible que pronostiquemos incorrectamente nuestras respuestas
                - Las personas
                - predicen erróneamente cómo se sentirían algún tiempo
                - después
                - de un rompimiento con su pareja, etc.
  - Autoobservación y Conciencia
    - La base del autoconocimiento
      - implica
        - la observación consciente de nuestras acciones
          - pensamientos, emociones
            - y
              - comportamientos en diferentes situaciones
  - Autoreflexión
    - Desarrollar la habilidad de reflexionar
      - sobre
        - nuestras experiencias y observaciones
          - analizando
            - cómo nos sentimos, qué pensamos
              - y
                - por qué actuamos de ciertas maneras en diversas circunstancias
  - Autoevaluación
    - Evaluarse a uno mismo de manera objetiva y honesta
      - identificando nuestras
        - fortalezas, debilidades, habilidades y áreas de mejora
          - Esto implica
            - comparar nuestro desempeño y comportamiento
              - con ciertos
                - estándares personales o externos
  - Autoaceptación
    - Aceptar y reconocer nuestras características y peculiaridades
      - tanto
        - positivas como negativas
          - sin juicios excesivamente críticos o negativos
            - implica
              - cultivar la compasión hacia uno mismo
  - para ello debemos tener en cuenta los siguientes puntos:
    - Autenticidad y Coherencia
      - Alineación entre nuestras
        - acciones, valores, creencias y emociones
          - Ser auténtico implica
            - ser fiel a uno mismo y actuar de acuerdo con lo que realmente somos
              - en lugar
                - de tratar de cumplir expectativas externas
    - Autoexploración Profunda
      - Investigar y comprender a fondo nuestras
        - creencias, valores fundamentales, motivaciones profundas
          - y
            - experiencias pasadas que han influido en la formación de nuestro yo actual
    - Autoconcepto Positivo
      - Desarrollar una imagen positiva y saludable de uno mismo
        - basada
          - en la comprensión precisa y equilibrada de nuestras
            - habilidades, logros y virtudes
              - así como también
                - aceptando nuestras limitaciones y errores
    - Autoempoderamiento
      - Adquirir la confianza en nuestras habilidades
        - y
          - capacidad para tomar decisiones informadas
            - establecer metas realistas
              - y perseguir
                - nuestros objetivos con determinación y perseverancia
    - Autorealización
      - Lograr nuestro potencial máximo como individuos
        - vivir una vida significativa
          - y enriquecedora que está en armonía
            - con nuestros
              - valores, metas y aspiraciones personales