

Auto concepto

autoconcepto

El autoconcepto se forma con las creencias y las ideas que la persona tiene de sí misma. La valoración del autoconcepto da lugar a la autoestima: el resultado de la evaluación propia.

Si el sujeto valora su autoconcepto como positivo, logra tener una autoestima alta. Esto quiere decir que se siente a gusto con su personalidad y su conducta. En cambio, si juzga su autoconcepto de manera negativa, padece una autoestima baja y no está satisfecho con su modo de ser.

Beneficios de un autoconcepto positivo.

La Autoestima positiva es un requisito fundamental para una vida plena. Numerosos estudios han comprobado que los problemas Psicológicos como la angustia y la depresión, el miedo, el abuso de alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, se encuentran relacionados a una autoestima deficiente.

- Enfrentan la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo .
- Mayor capacidad para enfrentar las dificultades.
- Muestran mayor creatividad laboral.
- Experimentan respeto por sí mismos, y por los demás.
- Establecen relaciones sanas y enriquecedoras.
- Tendencia a la plenitud emocional y espiritual.
- Capacidad para vivir de manera auténtica .

Componentes del autoconcepto

- **Autoestima:** componente afectivo El componente afectivo es, a su vez, la parte evaluativa del autoconcepto.
- **Autoimagen:** componente cognoscitivo El componente cognoscitivo no es otra cosa que la autoimagen que tenemos de nosotros mismos.
- **Auto ideal o la motivación:** componente comportamental Como último componente del autoconcepto encontramos el componente comportamental

Dimensiones.

El autoconcepto es la representación de una realidad multidimensional en la que ciertas dimensiones adquieren más valor para algunos individuos, mientras que otras dimensiones resultan más relevantes para otros



Así, hay personas dependientes, denominadas sociótropas, que invierten mucho en relaciones interpersonales, en relaciones afectivas, en lograr que sean aceptadas y admiradas por otras. Hay asimismo personas más autónomas para quienes tiene más importancia la independencia personal y la consecución de objetivos relacionados con el estatus.

El autoconcepto puede ser considerado como un reflejo de las percepciones de uno acerca de cómo es visto por los demás; es una especie de reflejo de la vida social del individuo. El autoconcepto se nutre pues de la percepción que personas significativas del entorno social tienen sobre uno mismo. Estudios que se han hecho han mostrado correlaciones significativas entre las percepciones de los individuos y la forma en que los perciben los demás

