



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE AGUASCALIENTES



DGSE  
Dirección General de Servicios Educativos

# AUTONOCIMIENTO





## PRESENTACIÓN

La Orientación Educativa en la Universidad Autónoma de Aguascalientes es un proceso de ayuda continuo y sistemático, dirigido a los estudiantes y cuyo propósito es desarrollar las capacidades básicas que impacten en su desarrollo profesional, mediante estrategias educativas para examinar aspectos personales, académicos y profesionales, al prever problemáticas de aprendizaje.

Se ha elaborado esta edición de cuadernillos didácticos, con la finalidad de que coadyuven en la formación integral de los universitarios. Aprovecha ese esfuerzo institucional que se inserta dentro de los lineamientos que buscan favorecer la formación académica, personal/social y profesional de los estudiantes.

Finalmente, una última recomendación será el que reflexiones sobre el contenido de estas ediciones especiales y las aproveches en el proceso de tu formación universitaria. Los éxitos académicos se dan gracias a los esfuerzos personales de los propios universitarios.



## CONTENIDO

- El autoconcepto..... 4
  - ¿Por qué es importante conocerse a uno mismo?..... 4
- Componentes del concepto que uno tiene de sí mismo . ..... 5
- Factores de conocimiento de uno mismo..... 6
  - Dimensiones del concepto de uno mismo..... 7
- Procesos en la formación del autoconcepto ..... 7
- Niveles que intervienen en el autoconcepto ..... 8
- Caracteres generales del autoconcepto ..... 9
  - Actitudes que potencian el autoconcepto..... 9
- Ejercicios ..... 11

# AUTOCONOCIMIENTO

## El autoconcepto

El conocimiento de sí mismo (autoconcepto) es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen. Es un concepto dinámico que engloba la autoestima y la autovaloración, por lo que a menudo se utilizan estas palabras indistintamente.

El autoconcepto es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo: un proceso mediante el cual cada persona percibe sus propias características y reacciones. Esta percepción está marcada por la influencia del medio y del prójimo (percepciones externas) y por el concepto de propio yo (percepciones internas). El autoconcepto es una noción altamente estable, aunque se pueda modificar y cambiar de forma gradual y ordenada como consecuencia de la experiencia.



Conocerse a sí mismo es el primer paso para alcanzar una vida llena y satisfactoria. El concepto que tenemos de nosotros mismos es determinante en todo lo que hacemos, incluido el aprendizaje.

## ¿Por qué es importante conocerse a uno mismo?

Es importante conocerse a uno mismo para:

- Afrontar los continuos retos del entorno social, en constante transformación
- Lograr la autorrealización y la plenitud personal.

**Reflexiona y responde:**  
**¿Qué sabes acerca de ti mismo?**

Invitamos a pensar sobre una serie de cuestiones a las que hay que responder con toda sinceridad. No hay respuestas buenas ni malas, ¡la mejor respuesta es la de cada uno!

- 1) ¿Quién soy yo?
- 2) ¿Qué imagen tengo de mí mismo/a?
- 3) ¿Cuáles son mis aptitudes y habilidades más destacadas?
- 4) ¿Cuáles son mis limitaciones?
- 5) ¿Qué rasgos positivos puedo destacar de mí mismo/a?
- 6) ¿Cuáles son mis aficiones?
- 7) ¿En qué rindo más?
- 8) ¿Qué experiencias positivas y negativas puedo destacar de mi vida?
- 9) ¿Me he parado alguna vez a pensar de verdad en mí mismo/a?

\* Responder a estas cuestiones ayuda a tener una predisposición positiva para entrar en el tema del autoconcepto y la autoestima; pensar en uno mismo no es fácil, pero, cuando se hace, al final se es capaz de conocerse a sí mismo, lo que lleva al estudiante a afrontar sus estudios de modo distinto.

- Madurar emocionalmente.
  - Aceptarse a uno mismo.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Componentes del concepto que uno tiene de sí mismo

Partiendo de que el autoconcepto es el conjunto de actitudes que la persona tiene frente a sí misma, podemos distinguir tres elementos fundamentales:

### ***Componente cognitivo o cognoscitivo.***

Conjunto de percepciones, creencias y opiniones que tiene la persona de sí misma. En este componente adquiere importancia la autoimagen, que se puede representar de tres formas:

- La autoimagen real, que es la percepción que la persona tiene de sus características y atributos como persona; se trata de “como me veo como persona”.
- La autoimagen ideal, que se refiere a la representación de lo que nos gustaría ser, es decir, “como me gustaría verme”.
- La autoimagen social, que consiste en la percepción que se tiene de uno mismo en relación a lo que los demás piensan o dicen de nosotros; aquí se hace referencia a “cómo los demás me ven como persona”.

### ***Componente evaluativo-afectivo.***

Es el conjunto de valoraciones afectivas de la persona, es decir, la autoestima. O, en otras palabras, es el proceso mediante el cual la persona se valora y juzga a sí misma, utilizando básicamente tres mecanismos:

- Comparando la autoimagen real y la ideal.
- Comparando las aspiraciones y los logros personales.
- Valorando la estima que los demás nos profesan.



Las personas con una autoestima positiva aceptan sus realizaciones y saben encajar críticas y fracasos. Al contrario, las que tienen una autoestima negativa, tienden al autodesprecio y a la desaprobación.

### **Componente conductual y comportamental.**

Este último componente depende de los anteriores y se refiere al comportamiento hacia uno mismo, que varía dependiendo de si la situación que se vive es de aceptación o de rechazo.



## **Factores de conocimiento de uno mismo**

Son tres los factores y/o variables que influyen en la creación del conocimiento de uno mismo:

- Las opiniones y las expectativas que los demás tienen acerca del sujeto tienen una gran influencia en la construcción del autoconcepto. No es posible percibirse a sí mismo como un yo sin previamente haber recibido de otra persona la confirmación de la propia identidad personal.
- Las vivencias de éxito o fracaso que vaya teniendo el sujeto a lo largo de su evolución personal. Nuestra actuación ante una determinada situación depende de cómo la percibamos, y nuestra percepción está condicionada por el testimonio de los demás respecto a nosotros mismos y por las experiencias que hayamos vivido hasta el momento.
- La importancia de la opinión de ciertas personas relevantes en la formación de una autoimagen positiva o negativa. Son las llamadas "personas criterio", es el caso de los padres, profesores, tutores y los iguales, que tienen distinta influencia en distintas etapas de vida.



### ***Dimensiones del concepto de uno mismo***

El contenido del autoconcepto presenta las siguientes dimensiones:

- Cómo se ve a sí mismo el individuo (auto descripción). Se refiere a los aspectos a los que nos referimos cuando nos autodescribimos.
- Cómo le gustaría verse al individuo (sí mismo ideal). Está constituido por la imagen deseada, lo que nos gustaría pensar acerca de nosotros mismos.
- Cómo se muestra a los otros (representación diferente ante distintas audiencias). Señala el hecho que la persona se presenta de diferentes modos según cada contexto. Es el sí mismo que intentamos presentar en la intervención social, hecho que se produce por proteger y mejorar la propia imagen y autoestima para conseguir las metas y los objetivos propuestos, o bien para interiorizar los papeles sociales.

## **Procesos en la formación del autoconcepto**

***Los principios que influyen en la formación del autoconcepto son:***

- Valoración recibida de los demás. ES crucial para el desarrollo de un elevado autoconcepto. Las expectativas de mantener relaciones afectivas con los otros determinan la estabilidad y el desarrollo emocional de la persona. Esta valoración se ve influida por los estilos de educación recibidos, así como por las actitudes y las prácticas educativas de padres y otros sujeto importantes para la persona.
- Interpretación de los éxitos o fracasos. El sistema de valores o aspiraciones influye en el autoconcepto. Una forma de influir en él es dar importancia a aquello en

lo que el sujeto es competente quitando importancia a otros ámbitos en lo que no lo es o lo es menos.

- **Comparación social.** Cada persona tiene sus propios grupos de referencia. El sujeto puede utilizar criterios objetivos de comparación, o bien compararse con otros de su contexto o ambiente inmediato para realizar sus propias autopercepciones.
- **Auto atribución (atribuciones de la conducta).** Cuando la persona atribuye el éxito a causas internas, como la habilidad, el esfuerzo o la capacidad, las percepciones de autoestima aumentan; y a la inversa, cuando es el fracaso el que está motivado por causas internas, como falta de habilidad, de esfuerzo, o de capacidad, desciende la autoestima.



No olvides que el autoconcepto condiciona la conducta de forma tal que las personas que se ven a sí mismas de manera positiva, se comportan de un modo diferente a las que se ven a sí mismas de un modo negativo, e interpretan la realidad también de manera diferente.

## Niveles que intervienen en el autoconcepto

**En la formación del autoconcepto intervienen distintos niveles:**

- **Nivel de socialización.** Los grupos de personas (familia, amigos, compañeros, etc.) con los que nos relacionamos constituyen una de las fuentes originarias del autoconcepto. Esto hace que las respuestas de los demás hacia el individuo sean relevantes para determinar cómo se percibe éste a sí mismo.
- **Nivel de aspiración.** Se refiere a la expectativa que tiene una persona de alcanzar el éxito con su actitud en una situación concreta. Un autoconcepto deficiente reduce la capacidad de plantear y ejecutar un comportamiento al nivel más eficiente.
- **Nivel de motivación.** Está estrechamente relacionado con las actitudes de las personas que forman parte del contexto educativo, y que interactúan en la formación del autoconcepto.





## Caracteres generales del autoconcepto

- Para la persona, el autoconcepto es el centro de su universo personal.
- El autoconcepto es multidimensional. Cada una de sus dimensiones (académica, familiar, emocional, social...) tiene una importancia específica, pero todas ellas contribuyen a generar una globalidad que va más allá de la mera suma de sus partes.
- El autoconcepto es jerárquico, porque cada una de sus dimensiones puede tener distinta importancia.
- El autoconcepto es evaluativo. El individuo no sólo hace descripciones de sí mismo, sino que también realiza evaluaciones (autoestima) de cada dimensión.
- El autoconcepto es dinámico. Cada creencia corroborada por el yo tiende a mantener y reforzar su propia existencia. El autoconcepto puede definirse como un sistema de creencias dinámicas y complejas que el individuo mantiene acerca de sí mismo y en el que cada creencia tiene un valor positivo o negativo.
- El autoconcepto se genera a través de un proceso de aprendizaje, como consecuencia de la interacción del individuo con su medio. El conjunto de creencias sobre uno mismo es producto de la propia experiencia vital del sujeto.

### ***Actitudes que potencian el autoconcepto***

- Actitud realista.  
Hay que ponerse metas alcanzables, es mejor no querer abarcar grandes metas sino ir poco a poco consiguiendo pequeños logros.
- Actitud flexible.  
No hay que ser demasiado exigente con uno mismo, sobre todo cuando se comete algún error.
- Actitud responsable y respetuosa.  
Hay que hacer lo que se tiene que hacer y no dejar que los demás lo hagan por nosotros; también nos tenemos que tratar con respeto a nosotros mismos.
- Actitud positiva.  
Hacer una lectura positiva de lo que nos ocurre es una actitud muy útil en los malos momentos.
- Actitud de satisfacción.  
Hay que estar satisfecho con uno mismo, no se puede estar continuamente buscando la aceptación de los demás.

- Actitud personal o propia. Hay que ser uno mismo, sin supeditar los actos o comportamientos a la aprobación de los demás.
- Actitud crítica.  
No se puede vivir bajo la influencia constante de la opinión ajena; se debe mantener una actitud crítica y abierta ante los demás.
- Actitud de autocompasión.  
Hay que aceptarse como se es, con nuestras virtudes y nuestros defectos; si nos aceptamos, los demás también nos aceptarán.
- Actitud de decisión.  
Hay que saber tomar decisiones por uno mismo y no en función de los demás.





## EJERCICIOS



# NOTAS



## CONCLUSIONES



## CONCLUSIONES

**FUENTES DE INFORMACIÓN:**

Fuentesanta P.2009 EL ESTUDIANTE EXITOSO. Barcelona, España. Editorial Océano.

**ELABORADO POR:** María Enriqueta Ambríz Ávila



SE  
LUMEN  
PROFERRE