UNIVERSIDAD AUTONOMA DE AGUASCALIENTES

DGSE
Dirección General de Servicios Educativos

AUTOCONOCIMIENTO

ORIENTACION EDUCATIVA

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.

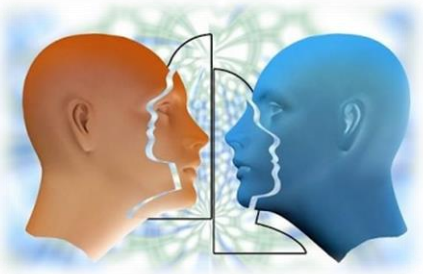
CONTENIDO

- 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
- Fortalezas y debilidades en el área académica.....10
- 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.
- Madurar emocionalmente.
- Aceptarse a uno mismo.

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.

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 "cómo 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 con 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 sujetos 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.

Fortalezas y debilidades:

Una fortaleza es la expresión de una cualidad deseable o positiva en una persona, organización o suceso.

Las debilidades son atributos no deseados en una persona, organización o evento, ya que resultan poco útiles para lograr los objetivos propuestos.

Todas las fortalezas se pueden mejorar, así como también se pueden desarrollar otras nuevas. De la misma forma, es posible eliminar o disminuir las debilidades.

Fortalezas	Debilidades
Conjunto de cualidades o capacidades con atributos positivos que pueden contribuir en el logro de ciertos objetivos.	Son cualidades negativas o no deseables que al ser manifestadas podrían entorpecer el alcance de una meta.

Tipos de fortalezas	Tipos de debilidades
Resiliencia	Deshonestidad
Compañerismo	Pereza
Autoestima	Mal humor
Tenacidad	Desorden
Inteligencia emocional	Cobardía
Humor	Pesimismo
Sentido del propósito	Complejo de inferioridad

Fortalezas y debilidades de una persona

En las personas, las fortalezas pueden ser entendidas como aquellas cualidades positivas que se pueden instrumentalizar, es decir, se pueden ejecutar en la realidad para obtener ciertos resultados deseados.

Fortalezas de las personas

Estas son algunas de las fortalezas personales más comunes:

1. Resiliencia

Es la capacidad de las personas de saber sobreponerse a eventos negativos y aprender de ellos.

2. Compañerismo

Ser un buen compañero implica tener la disposición para trabajar con otros en favor de un objetivo común, respetando las diferencias de cada uno y haciendo aportes de valor que sean nutritivos para el grupo.

3. Autoestima

La autoestima tiene que ver con la percepción que una persona tiene de sí misma. En la medida en la que esa auto percepción sea positiva, la persona tendrá mejor disposición para asumir retos, vincularse con otros y hacer aportes al colectivo.

4. Tenacidad

La capacidad para mantener el empeño en lograr un objetivo es lo que se conoce como tenacidad. Es una fortaleza que se nutre de la perseverancia y esfuerzo, de allí que sea esencial desarrollarla para mantener el interés en nuestros proyectos sin desistir cuando se presenten dificultades.

5. Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es una fortaleza de quienes pueden reconocer sus emociones, expresarlas adecuadamente y, por tanto, pueden hacer lo mismo con otras personas, lo que los lleva a relacionarse de manera más eficiente.

6. Humor

El sentido del humor es la capacidad de ver la realidad desde un punto de vista divertido, o lúdico.

Las personas que pueden hacer frente a la cotidianidad desde el buen humor tienen

mayores posibilidades de encontrar soluciones creativas, y tienen la capacidad de disminuir la tensión en una situación determinada.

7. Sentido de propósito

Al tener una idea de cómo se quiere vivir la vida y se ejecutan las acciones pertinentes para lograrlo, se dice que la persona tiene sentido de propósito, es decir, sabe cuál es su motivación vital.

Debilidades de las personas

Las debilidades personales están asociadas a cualidades o comportamientos que generan consecuencias negativas para la persona o su entorno, de allí que sean aspectos que son socialmente inaceptables o poco tolerables.

Estas son algunas de las debilidades de las personas que pueden ser detectadas más comúnmente:

1. Deshonestidad

La deshonestidad es una debilidad propia de las personas que tienden a actuar desde la falsedad, bien sea para beneficiarse u ocultar sus errores.

2. Pereza

La pereza impide que la persona pueda llevar a cabo sus metas, y por ello puede interferir de manera importante con el desarrollo de su potencial.

3. Malhumor

La falta de sentido del humor muchas veces contribuye a que las personas vean los problemas mucho más complejos de lo que realmente son.

4. Desorden

La falta de organización es una debilidad que expresa una ausencia de orden en cuanto a los pensamientos y prioridades. Y aunque pareciera que en principio el desorden solo afecta a la persona que lo padece, la realidad es que puede tener un impacto directo en el entorno cercano, incluyendo el profesional.

5. Cobardía

Aunque el miedo puede ser una herramienta útil para protegernos o huir en una situación de peligro, la cobardía es una incapacidad permanente para afrontar retos generada por un

exceso de prudencia al pensar o al actuar.

La cobardía no solo aleja a las personas del cumplimiento de sus metas, sino que además les impide desarrollar su potencial, al evitar que puedan conocer su verdadera capacidad de respuesta al asumir retos.

6. Pesimismo

Una persona pesimista no solo se está negando la posibilidad de ver la vida de una manera diferente, sino que además corre el riesgo de aislarse de su entorno, al ser evitado por otras personas que no comparten esta forma de percibir el mundo.

7. Complejo de inferioridad

El complejo de inferioridad podría ser considerado una de las expresiones de una baja autoestima. Es una debilidad de las personas que no tienen confianza en sí mismas o en sus talentos, lo que las lleva a considerar que no tienen lo necesario para lograr lo que desean.

Apoyos y servicios que te brinda la UAA

- Apoyo de tutores longitudinales asignados por tu Centro Académico.
- Apoyos del Departamento de Orientación Educativa:
  - Sesiones de orientación educativa.
  - Programa Institucional de Tutoría (PIT): asesorías y tutores pares.
  - Asesorías educativas y psicológicas
- Atenciones psicológicas brindadas por el (Centro de Ciencias Sociales y Humanidades).
- Departamento de Formación Integral: Programas Institucionales de Apoyo.
- Universidad Saludable (Centro de Ciencias de la Salud).

Dinámica

https://www.facebook.com/groups/1391960650953552/permalink/1526262714190011/

FUENTES DE INFORMACIÓN:

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

www.edge.org. Consultado el 23 de mayo de 2016.

https://www.diferenciador.com/gestion-y-negocios/

https://es.wikipedia.org/wiki/Autoconocimiento

https://psicologiaymente.com/psicologia/autoconocimiento

https://www.tuestima.com/que-es-el-autoconocimiento

https://psicologosenmadrid.eu/autoconocimientohttps://psicologosenmadrid.eu/autoconocimiento

ELABORADO POR: María Enriqueta Ambriz Ávila.
ACTUALIZADO POR*: MEF* Ana María Medina Ibarra.

SE
LUMEN
PROFERRE