



Módulo 1.

Autoconocimiento y desarrollo

Tema 1.

Identidad y Autoconcepto

La construcción de la imagen

El conjunto de comportamientos e identidades individuales conduce a la formación de la **identidad** como parte de un **grupo social**. Los seres humanos somos **seres sociales** y establecemos distintos roles, somos miembros de una familia, de un grupo de amigos, de compañeros de estudio, de hobbies, o de trabajo.

Tu identidad se puede construir y reconstruir con los **intercambios de información** e interacciones con otras y otros. La **auto percepción** que tienes de ti misma viene del **diálogo interno** que estableces contigo. La identidad en su expresión colectiva está conformada por un reflejo de la **conciencia social** (Castañeda, 2013).



El autoconcepto y la satisfacción personal

William James (1963) describe el **autoconcepto** como el **conjunto de representaciones que las personas hacen de sí mismas**, a partir de la idea de un “yo conocedor”, y aunque existe desde muchos años atrás, su teoría aún sigue vigente en el campo de la psicología (Loayza, 2019). También el autor Cooley, señala que el autoconcepto es una especie de **reflejo de la percepción** que tiene cada individuo **acerca de su imagen** ante los otros.

El nivel de **satisfacción personal** que estás experimentado en este momento en tu vida, está estrechamente relacionado con el autoconcepto que tienes de ti misma, sin embargo, no hay que confundir el autoconcepto con la autoestima.

Un **autoconcepto** que no ha sido construido de forma sana, puede traer como consecuencia **inseguridad, desconfianza en uno mismo** y en las **capacidades** que se poseen. Para saber qué necesitamos mejorar es necesario hacer una **introspección** que nos permita ir hacia aquello que se necesita cambiar y establecer de qué forma se puede mejorar.

Conocer completamente quién eres, qué te agrada, qué te desagrada, qué te hace feliz, qué te molesta, qué destrezas y habilidades posees; es pieza clave para salir de la zona de confort y enfrentarse a desafíos personales y profesionales que te permitan desarrollarte (Perales, 2021).

Existen cuatro fases para poder llegar a conocerte, las cuales son:

01

Autopercepción: la percepción que tenemos como individuos, cualidades y características principales.

02

Autobservación: el reconocimiento de la forma en la que nos comportamos, nuestras actitudes y lo que nos rodea.

03

Autoestima: el valor y aprecio propio que se siente.

04

Autoaceptación: la capacidad de aceptarse tal cual somos.



Si sientes que aún no tienes un autoconcepto definido, nunca es tarde para poder desarrollarlo. Existen algunas estrategias para cultivar el conocimiento propio (Carrera, 2021).

Haz espacio para ti: asigna un espacio de tiempo para pasar contigo misma, un espacio en el que puedas hacer una pausa y regalarte algo que disfrutes hacer.



Bitácoras y diarios: llevar un registro de las vivencias que tienes permite que estés atenta a procesar lo que piensas y cómo reaccionas ante lo que pasa. Vaciar los pensamientos en papel ayuda a identificar más objetivamente lo que está sucediendo y permite dar espacio a lo que está por llegar.



Escucha activa: implica estar en el presente, prestar atención a nuestro diálogo interno y a la comunicación con los demás. Preguntar a los demás cómo nos perciben también puede ayudar a construir nuestro autoconcepto, a mostrar empatía y comprensión sin juzgar.



REFERENCIA

- Carrera, V. (2021). *El poder del autonocimiento para ser tu propio líder*. Recuperado de <https://www.linkedin.com/pulse/el-poder-del-autoconocimiento-para-ser-tu-propio-mu%C3%B1oz-carrera/?originalSubdomain=es>
- Castañeda, M. (2013). *Perspectivas feministas para fortalecer los liderazgos de mujeres jóvenes*. Recuperado de http://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/ceiich-unam/20170427040527/pdf_1297.pdf
- Loayza, D. (2019). *Autoconcepto, una revisión del constructo*. Revista científica de acceso abierto de la Universidad Seminario Evangélico de Lima- USEL. Recuperado de <https://usel.edu.pe/revistas/index.php/ojsusel/article/view/6>
- Perales, C. (2021). *Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse*. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000600068&script=sci_arttext

