

Tema 2. Autoimagen y autoconcepto

Introducción

Víctor es un médico que se encuentra en un hospital trabajando en el área de urgencias, muchas personas lo buscan porque dicen que es muy humano para tratar a las personas, los familiares de los pacientes lo buscan porque han visto que les explica a detalle la enfermedad de su familiar y porque con esa explicación han podido tomar decisiones muy importantes con respecto a su paciente, además, les ha hecho hincapié en los cuidados y los pacientes se han recuperado rápidamente. Los compañeros de Víctor, lo buscan porque lo consideran un gran amigo, siempre los apoya estando pendiente mientras ellos descansan un rato o cuando alguien no puede ir a trabajar, él cubre las guardias; en su familia, su esposa lo adora, dice que es un gran esposo ya que a pesar de las largas jornadas de trabajo, siempre tiene detalles con ella y como padre, sus hijas lo admiran ya que siempre está pendiente de ellas, les habla constantemente y está al tanto de sus aprendizajes.



Se podría decir que es una persona muy valorada en su trabajo y en su familia, sin embargo, lo que nadie sabe es que, por cuestiones de trabajo y exceso de pacientes, Víctor ha descuidado sus horas de sueño y muchas veces su alimentación, lo que podría traer graves consecuencias en su salud, cosas que solamente él sabe.

¿Te suena familiar esta historia de vida?, en ocasiones, hay cosas que todos saben y tal vez tú ignoras y en otras ocasiones, solamente tú sabes algo que los demás ignoran, como en el caso de Víctor, lo que Víctor no sabe es que como es tan valorado por su familia y compañeros, le están preparando una fiesta sorpresa para festejar su cumpleaños; el jefe ha colaborado siendo cómplice en los preparativos, seguramente será una gran sorpresa para Víctor.

Cosas así llegan a suceder, a veces la imagen que quieres dar a los otros, es percibida diferente, como en este caso, ¿quién pensaría que Víctor descuidara su salud, cuando cuida la de los demás?

En este tema podrás revisar a qué se debe que los demás tengan una percepción de ti, quizás adecuada o errónea y la importancia de lo que piensas de ti mismo, también conocerás una herramienta que te permitirá conocer más de ti por medio de la ventana de Johari.

Subtema 1. ¿Cómo me veo y cómo me ven los demás?

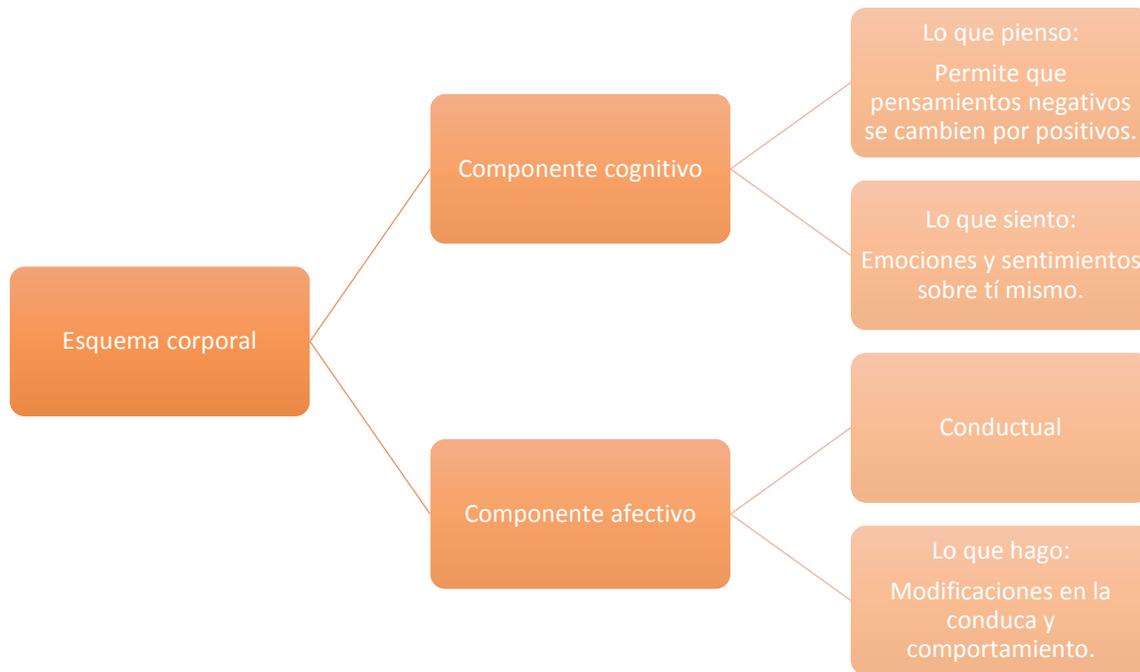


Ya hemos hablado sobre cómo eres físicamente. Recuerda lo importante que fue en la sesión anterior que no hicieras valoraciones sobre ti, sino que fueras objetivo (a) e imparcial en el momento de hacer tu descripción.

Llegó el momento de permitirte decir lo que piensas y sientes sobre tu cuerpo y dotes físicos. El conocimiento de tus rasgos físicos, tu percepción sobre ellos y el grado de aceptación que les guardas constituyen tu **esquema corporal o autoimagen**. Éste se relaciona con nuestras primeras experiencias de vida, con la información que hemos ido recogiendo de nuestro entorno, no sólo familiar, sino también social, y suele también

basarse en burdas comparaciones que realizamos con nuestros iguales. Observa el siguiente gráfico:

Relación de experiencias de vida con la información que se obtiene del ambiente



Relación de experiencias de vida con la información que se obtiene del ambiente.
Adaptado de: Baile, J. I. (2003). Elaboración propia.



En ocasiones llega a ser muy útil revisar lo que tus familiares valoran de ti por ejemplo, cuando te agradecen lo que haces y te dicen que te agradecen tu ayuda, o cuando te tomas el tiempo para visitar a un amigo enfermo o simplemente cuando alguien valora estar contigo platicando porque siempre aprende algo de ti.

Subtema 2. ¿Qué pienso de mí mismo?



Toda esta información que vayas recaudando de todos los que te rodean te será de gran ayuda para ir analizando lo que los demás ven en ti y que tal vez no te has detenido a observar.

Por otro lado, tenemos el **autoconcepto** que se conforma por el conjunto de ideas que tienes acerca de ti mismo (a).

Autoconcepto	<p>E. Piers define el autoconcepto como un set relativamente estable de actitudes descriptivas y también valorativas hacia el sí mismo (Piers, 1984).</p> <p>Estas autopercepciones dan origen a autovaloraciones y sentimientos que tienen efectos motivacionales sobre la conducta.</p>
---------------------	---

Uno de los componentes del autoconcepto es la **autoeficacia**:

Autoeficacia	<p>Bandura (1984), la define como la probabilidad subjetiva de una persona de que será capaz de realizar la acción requerida para alcanzar el resultado deseado.</p> <p>Autoeficacia es aquello que te crees capaz de hacer o lograr en la vida, todo lo que se ha ido edificando en tu interior con base en experiencias y retroalimentación.</p>
---------------------	--

Date el tiempo de reflexionar sobre esta información que hasta el momento probablemente podrías tener un tanto descuidada, pero que determina mayormente cómo nos sentimos con nosotros mismos y qué es lo que le decimos a los demás de nosotros a través de lo que decimos; pero principalmente a través de lo que hacemos o dejamos de hacer por nosotros mismos.

Innovación con propósito de vida.



La buena noticia es que todos estos datos son en buena parte modificables, por lo que te corresponde, una vez que los has identificado, reconstruirlos de manera más armónica y conveniente para ti.

Recuerda que no existe tal cosa como la belleza universal, ya que ese es un concepto socialmente construido que varía según el tiempo y el lugar desde donde se analice.

Por estos motivos eres libre de no seguir lo que actualmente te exigen los medios de comunicación para estar “en onda”:

Exigencias recibidas a través de los medios de comunicación

A las mujeres	Delgadez extrema y patológica.
	Rasgos faciales que no tienen por qué compartirse.
	Arreglo personal de determinada forma.
A los hombres	Estatura y complexión que no puede ser escogida necesariamente, sino que se determina genéticamente.
	Aptitud y fortaleza física que muchas veces se obtiene a través de medios que no van de acuerdo con el cuidado de la salud.

Por otro lado, están la información y las demandas que nos proporcionan personas más cercanas a nosotros, como nuestros padres, hermanos, abuelos, primos y amigos. Analiza este tipo de información y conserva sólo aquella que te reafirme por ser positiva, o bien aquella que te impulse a mejorar alguna área de oportunidad. Rechaza cualquier dato que tienda a minimizarte o a considerar la idea de que tengas poco valor o capacidad personal. Tú puedes tomar lo mejor de esta retroalimentación que te proporcionan los demás, considerar como meras opiniones las que no te construyan, y reemplazar o crear las creencias, pensamientos y opiniones que te hagan falta para establecer una sana y bien integrada autoimagen y autoconcepto.

Recuerda que es importante que en este aspecto seas muy objetivo contigo mismo para evitar contaminaciones de las personas que más te quieren y que traten de minimizar o maximizar características tuyas. Así en el siguiente tema se estudiará el tema de tu desempeño en los distintos roles sociales.

Subtema 3. ¿Cómo desempeño cada uno de mis roles sociales?

A lo largo de tu día a día, te enfrentas a muy diferentes ambientes, en unos eres hijo, en otros amigo, compañero, estudiante, sobrino, nieto, etc. Cada uno de estos roles te requiere probablemente de diferentes formas de ser, en algunos con más responsabilidad que en otros, sin embargo, sigues siendo tú con todo lo que eres.

Todo esto se relaciona con los roles que jugamos en nuestras diferentes áreas de vida y debido a esto, cada persona con la que convives opina cosas diferentes de ti, llevándote así a jugar diferentes roles en un solo día.



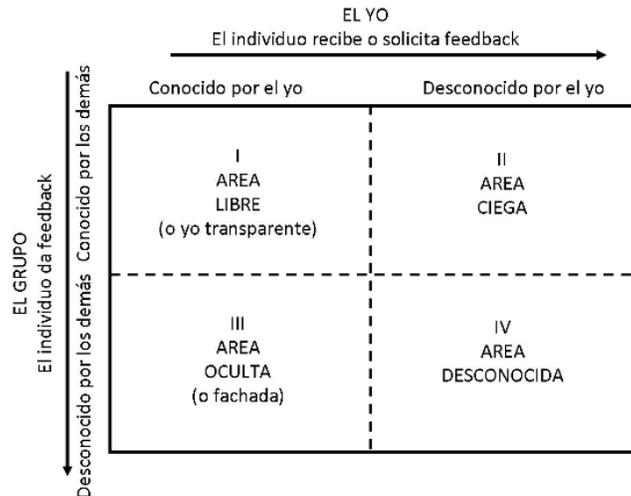
Roles que jugamos en diferentes áreas de vida

1. ¿Cómo está tu percepción de cada uno de estos papeles que te toca jugar?
2. ¿Hay una visión equilibrada en todos ellos? O bien,
3. ¿Pasas de ser la víctima en alguna área de tu vida, para convertirte en el villano (a) de otra?
4. ¿Conservas tu valor personal en cada uno de estos roles?
5. ¿Mantienes el mismo tipo de creencias acerca de tu propia persona en cada uno de tus roles?

Existe una herramienta que te puede ser de utilidad para conocer a profundidad qué papeles juegas en tu círculo inmediato, y que te servirá para recibir retroalimentación de los demás sobre tu propio comportamiento.

Se trata de una metodología denominada **Ventana de Johari** (llamada así por sus inventores Joseph Luft y Harry Ingham, que al unir sus iniciales dieron origen al nombre, hacia los años de 1950), básicamente es una representación gráfica de cuatro cuadrantes en donde describes tu comportamiento **abierto, ciego, oculto y desconocido**.

Ventana de Johari



Ventana de Johari. Johari, **Castelló (2013)**. <http://comunicacionencambio.com/wp-content/uploads/2013/10/ventana-johari.jpg>. Solo para fines educativos.

Para hacerlo, necesitarás que otras personas de toda tu confianza describan lo que de ti perciben, lo que saben y no saben de ti. Al final tendrás un retrato mucho más completo y consciente de ti mismo, con lo que podrás tomar las acciones necesarias. Te invito a investigar más sobre este tema y a practicar esta metodología de autoconocimiento y comunicación, con la finalidad de participar de manera asertiva en los roles de tus distintas áreas de la vida.

Por último, definamos el concepto llamado *Locus* de control.

Locus de control

<p>Locus de control</p>	<p>Es una creencia consistente sobre el origen de lo que nos pasa.</p> <p>Para Bandura (1999), citado por Oros (2005), el locus de control se refiere a la posibilidad para tener el dominio de un acontecimiento que se encuentre dentro o fuera de uno mismo.</p> <p>Ubicamos la razón de los eventos, internos y externos.</p>
-------------------------	--

Locus de control externo	<p>Cuando alguien tiene un locus de control externo, piensa que lo que le pasa es culpa y responsabilidad de otros: de sus padres que no le satisficieron determinado aspecto, de sus maestros que no lo quieren, de sus amigos que no lo ayudan, de la mala suerte o el destino.</p> <p>Atribuimos la culpa y responsabilidad a un agente ajeno a nosotros mismos (los amigos, el clima, la suerte, un accidente, por mencionar algunos).</p>
Locus de control interno	<p>Cuando alguien tiene un locus de control interno, asume que lo que él o ella hacen o dejan de hacer suele determinar lo que les sucede.</p> <p>Toman responsabilidad de sus actos y al mismo tiempo tienen la posibilidad de cambiar lo que les sucede, modificando sus actitudes, conductas y decisiones.</p> <p>Se responsabilizan de los eventos.</p>

¿Cuál crees tú que es el locus de control más maduro y equilibrado? ¿Cuál crees que arroje los mejores resultados? Esto también se puede modificar con base en un profundo trabajo personal. **¡Manos a la obra!**

En el siguiente tema se te planteará el reto de que te conviertas en tu mejor amigo (a); y que reflexiones acerca de cómo entablas amistad con los demás, para que te apoyes, animes y toleres más.

Sigue adelante, pues definitivamente este trabajo personal te traerá grandes beneficios.



¡Quiero más!

Revisa el artículo **Locus de control internos frente a locus de control externos**. El centinela. Incluido en “Tus zonas erróneas” por Wayne W. Dyer, en:
<http://centinela66.wordpress.com/2007/11/19/locus-de-control-internos-frente-a-locus-de-control-externos/>

Mi Reflexión

Como has podido darte cuenta, lo que tú piensas de ti mismo es muy importante para poder transmitir precisamente esa imagen a los demás y para poder hacerlo, recuerda que debes primero revisar dentro de ti mismo las herramientas que tienes y utilizarlas en hacer una actualización de todos los aprendizajes que has ido adquiriendo desde que eras pequeño, ya que algunos de ellos ya han caducado y entonces hay que cambiarlo por uno nuevo adecuado a este momento que estás viviendo. No importa cuántas veces necesites realizar este procedimiento de actualización de ideas, ya que conforme vas aprendiendo, hay que ir las actualizando.

En el siguiente tema podrás adquirir más herramientas para seguir fortaleciendo tus habilidades en el proceso de seguir conociéndote más, recuerda que estamos preparando el camino para construir tu plan de vida.

Bibliografía

Baile, J.I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Cuadernos del Marqués de San Adrián: revista de humanidades*, 2, 53-70. Recuperado de:
<http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6016.pdf>. ISSN 0212-1611

Bandura, A. (1984). *Teoría del Aprendizaje Social*. Madrid: Espasa Calpe.

Castelló, A. (2013). La ventana de Johari, Universidad de Alicante: Observatorio comunicación en cambio. Recuperado de: <http://comunicacioncambio.com/la-ventana-de-johari/>

Covey, S. (1997). *Los 7 hábitos de la gente eficaz*. (4° Ed.). Barcelona: Paidós.

ISBN-13: 978-8449304323

ISBN: 9788423965069

**Construyendo
mi Plan de vida**



Innovación con propósito de vida.

Oros, L. Locus de control: Evolución de su concepto y operacionalización Revista de Psicología, vol. XIV. Número: 1, 2005, pp. 89-97 Universidad de Chile Santiago, Chile. ISSN: 0716-8039

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.