

AUTOCONCEPTO

El **autoconcepto** es la imagen que hemos creado sobre nosotros mismos. No una imagen solamente visual, desde luego; se trata más bien del **conjunto de ideas** que creemos que nos definen a nivel consciente e inconsciente. Esto incluye una cantidad prácticamente infinita de conceptos que podrían estar incluidos en esta "imagen" sobre nosotros mismos, ya que cada idea puede albergar en su interior muchas otras, creando sistemas de categorías que están unos dentro de otros.

De esta forma podría ser un componente de nuestro autoconcepto la idea que tenemos sobre qué es la timidez, al igual que cómo percibimos nuestra inteligencia. Hay multitud de elementos que pueden ser parte constitutiva de esta imagen de uno mismo, y el autoconcepto sirve para englobarlas bajo una etiqueta.

Si damos por supuesto que la mente de una persona está compuesta por una red de conceptos que se solapan parcialmente entre sí (por ejemplo, "rosal" se solapa un poco con "planta" y con "rojo", si nos imaginamos las flores de ese color), el autoconcepto es el punto en el que diferentes ideas y creencias se solapan en un mismo punto haciendo que de esta combinación surja el concepto del "Yo", algo que está presente en los animales con capacidad de crear e interpretar conceptos abstractos.

El autoconcepto es el conjunto de características (estéticas, físicas, afectivas, etcétera) que sirven para **definir** la imagen del "Yo".

Las siguientes son algunas explicaciones para matizar el significado del término autoconcepto y algunas de sus características principales.

- **Es relativamente estable**

Es posible encontrar pautas y características definitorias de cada persona que tienden a estar siempre ahí. Si el autoconcepto variara totalmente a cada segundo, este no existiría.

Por esto muchos psicólogos dedican parte de sus esfuerzos a descubrir aquello que define el autoconcepto de las personas. Esto puede servir para tratar problemas en la psicología clínica, pero también, por ejemplo, para establecer perfiles poblacionales o de consumidores.

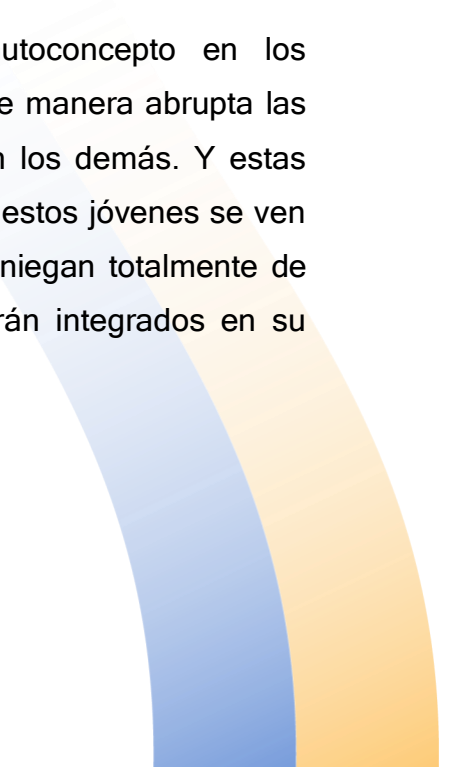
El autoconcepto puede evolucionar con el paso del tiempo, pero no de manera abrupta, siempre siguiendo tendencias más bien escalonadas y suaves. También puede cambiar mediante la psicoterapia, donde las herramientas como la reestructuración cognitiva ayudan a modificar creencias sobre uno mismo.

- **El autoconcepto puede cambiar**

Aunque tienda a mantenerse relativamente igual en el tiempo, el autoconcepto no es ni mucho menos algo estático. Está variando constantemente, al igual que nuestras experiencias y el curso de nuestros pensamientos.

Está claro que algo que considerábamos totalmente ajeno a nuestra manera de ser o de comportarnos puede, pasado un tiempo, entrar a formar parte del conjunto de cosas que consideramos que nos definen. Sin embargo, esto no cambia el hecho de que, en un primer momento esa idea o cualidad no formaba parte de nuestro autoconcepto, y que solo con el transcurso de los días ha podido quedar englobado en este.

Encontramos numerosos ejemplos de esta variabilidad del autoconcepto en los adolescentes. La adolescencia es una etapa en la que cambian de manera abrupta las maneras de entender la realidad, de sentir y de relacionarnos con los demás. Y estas "sacudidas" ocurren, por supuesto, también en la manera en la que estos jóvenes se ven a sí mismos. Es muy normal comprobar cómo los adolescentes reniegan totalmente de una estética y un sistema de valores que, poco después, quedarán integrados en su autoconcepto.



- **El autoconcepto tiene límites difusos**

El autoconcepto es un constructo teórico con el que trabajan los psicólogos, no algo que pueda ser aislado en un laboratorio. Esto significa que, allí donde queda plasmado el autoconcepto, también hay otros elementos: un tinte emocional y valorativo de uno mismo, las influencias de ideas asociadas entre sí, la influencia de la cultura en la manera de concebirse a uno mismo, etcétera.

La diferencia entre el autoconcepto y la autoestima o entre el autoconcepto y el resto de los conceptos que hacen referencia a los demás o al resto del mundo, es fundamentalmente un límite establecido por los psicólogos y que sirve para entender mejor el funcionamiento de los procesos mentales.

- **La distancia entre las ideas es relativa**

Esto es algo que se deriva del punto anterior. Normalmente, las personas creemos que todas aquellas ideas englobadas dentro de nuestro autoconcepto nos definen por igual, pero hay algunos elementos que queda en el límite entre lo que nos define y lo que no. Cuando valoramos algo siempre lo hacemos comparándolo con otro elemento.

Por ejemplo, podemos no ser unos grandes fans de una marca de ropa deportiva, pero cuando pensamos en otro tipo de vestimentas que percibimos totalmente ajenas a nosotros (como un traje folclórico de otra cultura), consideramos que esa marca de ropa puede ser más cercana a las ideas que están en nuestro autoconcepto, solo porque es más cercana que el traje folclórico.

- **Hay una diferencia entre autoconcepto y autoestima**

Aunque ambas ideas se parezcan no son lo mismo. El autoconcepto sirve para describirnos a nosotros mismos mientras que la autoestima es el concepto que hace referencia a nuestra manera de valorarnos. Es decir, que el autoconcepto sirve para referirnos a la vertiente cognitiva de nuestra manera de vernos, mientras que la autoestima tiene su razón de ser en el componente emocional y valorativo desde el que

nos juzgamos. Sin embargo, ambos constructos teóricos hacen referencia a algo subjetivo y privado.

Muchas veces se utiliza el término "autoconcepto" ya dando por sentado que en él quedan incluidos tanto el autoconcepto como la autoestima. Sin embargo, para salir de dudas, es recomendable utilizar por separado estos términos.

- **Está relacionado con la autoconsciencia**

Existe un autoconcepto porque somos **conscientes** de que existimos como entidad diferenciada del resto. Por esta razón, cuando empezamos a percibir la presencia de cosas que nos son ajenas, ya está naciendo una forma de autoconcepto, por muy rudimentario que sea. Es una dialéctica en el que un concepto da pie a la existencia del otro.

- **Es sensible al ambiente**

El término autoconcepto puede llevarnos al error de que este es un fenómeno mental que aparece sin más en las personas, y cuya única relación con el entorno es de dentro hacia fuera: afecta a cómo nos comportamos y actuamos modificando el entorno, pero no se ve afectado desde fuera.

El autoconcepto es un proceso dinámico, causado por una mezcla de interacciones entre los genes y el ambiente. Por eso, no está aislado dentro de las personas, sino que nuestras vivencias y nuestros hábitos lo hacen evolucionar. Este es el motivo por el que está muy vinculado a nuestra vida social, y es a través del lenguaje, un fenómeno que surge de la colectividad, que somos capaces de llegar a una idea del "Yo".

El autoconcepto **nos permite realizar inferencias sobre todo aquello que tiene que ver con nuestra manera de comportarnos** y el modo en el que los demás se comportan con respecto a nosotros.

Si, por ejemplo, creemos que no se nos da bien el fútbol y asumimos que nuestros compañeros valoran eso negativamente, tenderemos a creer que en ese círculo social las posibilidades de tener un buen estatus se reducen, y quizás optemos por conocer gente nueva.

Para el conductismo el autoconcepto no es un fenómeno interno de la mente humana sino un comportamiento, **una manera de realizar ciertas acciones**; más concretamente, una manera de realizar valoraciones verbales acerca de cómo solemos comportarnos en relación con lo que nos rodea.

Referencia:

Torres, Arturo. (2015) Autoconcepto: ¿qué es y cómo se forma? Recuperado de:
<https://psicologiymente.com/psicologia/autoconcepto>