

Colegio Merceditas de San Martín de Cesap

Asignatura: Orientación y Tutoría

Prof: Valeria Pizarro

Tema: Autoconciencia



1. Reflexiona sobre la frase:

- a. ¿Qué implica conocerse a uno mismo?
- b. ¿Por qué crees que el autor sostiene que cuando nos conocemos a nosotros mismos tenemos más paciencia con los demás? explica



2. Leer atentamente el texto y resalta las ideas principales.



Brock (citado en Campo, 2014), entiende el autoconcepto como la **estructuración de esquemas mentales que permite a las personas el conocimiento articulado de sí mismos, así como la definición de sus destrezas, habilidades, logros, fracasos, preferencias y formas de actuar**. Así también es considerado una forma muy particular de representar su realidad en interacción con otras verdades ya legitimadas, es decir, **el concepto de sí mismo se forma a través de los comentarios de personas cercanas al individuo acerca de cómo lo conciben de acuerdo a sus acciones**.

Esta misma autora sostiene también que **los primeros años de vida del niño constituyen un período importante de desarrollo y evolución del autoconcepto, pues se estructuran y afianzan los elementos fundamentales que implican el desarrollo de la personalidad**.

Tal como menciona Pereira (citado en Campo, 2014) **el desarrollo del autoconcepto depende de las experiencias percibidas como negativas o positivas de parte de la persona y de diversos factores biológicos, psicológicos y socioculturales**.

Por otro lado, las dimensiones sociales, madurativas y de personalidad son variables que **permiten al niño el poder adquirir un sentido de confianza en sí mismo, autocontrol sobre su vida, sus sentimientos, favorece la toma de decisiones y resolución de problemas** (Mestre, Samper y Pérez, citados en Campo, 2014).

El autoconcepto **se construye durante la infancia, a partir del contacto con la sociedad, a través de la evaluación realizada de las reacciones verbales y no verbales de las personas con las cuales el niño ha establecido un compromiso emocional.** De esta forma Gallego (citado en Campo, 2014), afirma que la calidad de apego establecido con las figuras paternas durante los primeros años de vida implica un grado positivo o negativo del autoconcepto del niño, más adelante, es la escuela, el profesor y su nivel de expectativa frente a él.

Respecto a ello, la identidad personal el niño cuando entra en la escuela viene acompañado de un grupo de experiencias previas que le permiten tener un concepto de sí mismo que se va a encontrar reafirmado o no por el concepto que los demás van a tener de él, lo que supondrá una ampliación de su mundo de relaciones (González, 2014, p. 09). Asimismo, Bandura (citado en Loperena, 2008), explica **que la perspectiva que los niños tienen sobre sí mismos acerca de su eficacia personal surge de dos fuentes principales.** En *primer lugar se encuentran las fuentes persuasivas de autoeficacia, es decir, cuando se incluye las indicaciones verbales o de persuasión que otras personas brindan al niño, estas pueden ser positivas como "tú puedes hacerlo, eres capaz", o negativas, del tipo: "no lo intentes".* En segundo lugar, se tiene el factor emocional en el que es muy importante la motivación, pues *influencia en un mejor puede desempeño en la actividad que realiza.*



Por otro lado, las investigaciones respecto al autoconcepto destacan **la importancia de las habilidades sociales para desarrollar y fortalecer la autoestima y favorecer la adopción de roles sociales, autorregulación y rendimiento académico** (Languza, citado en Campo 2014).

En resumen, El **autoconocimiento** es el *conjunto de ideas que cada persona tiene sobre sí misma.* Se construye desde la primer infancia y a lo largo de toda la vida se va modificando. La adolescencia es una etapa muy importante para su construcción, ya que es en ese momento evolutivo cuando el sujeto cuestiona su identidad y se transforma.

Es muy importante explorarlo, ya que muchas veces fijamos ideas sobre nosotros mismos que no son reales. En cambio, si “nos conocemos” somos capaces de controlarnos frente a un impulso, resistir frente a situaciones adversas, comunicarnos asertivamente, querernos a nosotros mismos, lograr nuestros objetivos, relacionarnos positivamente con otros, trabajar en equipo, entre otras cosas.

Es importante que al emprenderte en su búsqueda tengas en cuenta que podríamos diferenciar varias dimensiones en nosotros mismos:

Corpórea o Física:

Abarca la imagen corporal que es la representación mental que cada persona tiene sobre su propio aspecto físico. Es cómo la persona se ve a sí misma y cómo se percibe cuando se mira al espejo, es decir, cómo la persona cree que es. La imagen corporal también tiene que ver con los sentimientos y emociones que experimenta la persona respecto a cómo percibe su físico, cómo se siente con su cuerpo y dentro de su propio cuerpo.

¿Cómo se desarrolla la imagen corporal?

El desarrollo de la imagen corporal depende en gran medida de nosotros mismos, pero inevitablemente se ve influenciada también por las personas de nuestro entorno y por la sociedad en general. A menudo recibimos mensajes, explícitos e implícitos, de familiares y amigos sobre nuestro cuerpo y sobre el valor de la imagen en la actualidad. Los medios de comunicación también nos envían mensajes sobre la importancia de la imagen y el culto al cuerpo, a menudo mensajes con una influencia muy negativa en el desarrollo de nuestra imagen corporal, ya que suelen mostrar como modelos de belleza cuerpos irreales e inalcanzables.

A parte de los diferentes agentes que se ven implicados en el desarrollo de la imagen corporal, existe otro factor que incide en ésta: **el proceso natural de crecimiento y envejecimiento de las personas**. Etapas vitales como la pubertad o la menopausia pueden alterar la imagen corporal de la persona, ya que cuando nuestro cuerpo cambia experimentamos cambios en nuestras emociones y sentimientos también.

Cómo es una imagen corporal positiva?

- ☺ La persona tiene una percepción clara y real sobre cómo es su cuerpo.
- ☺ Es capaz de valorar y apreciar su cuerpo, siendo consciente de que sólo es una parte de su conjunto como persona y que otros aspectos, como la personalidad, tienen un valor más importante a la hora de definir su identidad.

- ☺ La persona se siente segura y cómoda dentro de su propio cuerpo.

¿Cómo es una imagen corporal negativa?

- ☹ La persona tiene una percepción distorsionada de su cuerpo, viéndolo diferente de cómo es realmente.
- ☹ Se siente ansioso/a y avergonzado/a de sí mismo/a y de cómo es su físico.
- ☹ Se siente incómodo/a y angustiado/a dentro de su propio cuerpo.
- ☹ Puede desarrollar algún Trastorno en su alimentación.

Emocional o Afectiva

Se refiere a los sentimientos de bienestar y satisfacción, al equilibrio emocional, a la aceptación de sí mismo y a la confianza y seguridad en sus posibilidades. Podemos también encontrar en esta dimensión la autoestima, que es la valoración o sentimientos que tenemos sobre nosotros mismos.

Académica

Abarca la concepción de uno mismo como estudiante, como el resultado de experiencias, éxitos, fracasos y variaciones académicas experimentadas a lo largo de los años escolares. No abarca la aptitud y el éxito académico, sino la concepción del adolescente de si es lo suficientemente bueno, ya que puede ser un estudiante destacado pero no sentirse válido.

Social

Incluye los sentimientos de uno mismo en cuanto a la amistad, y es consecuencia de las relaciones sociales, de su habilidad para solucionar problemas y de la adaptación y aceptación social. Aquí se engloban las sensaciones relativas a si les caen bien o mal sus compañeros; si cree que los demás lo tienen en cuenta y lo aprecian. Este auto concepto será positivo si sus necesidades sociales son satisfechas, independientemente de si son equiparables con la "popularidad".

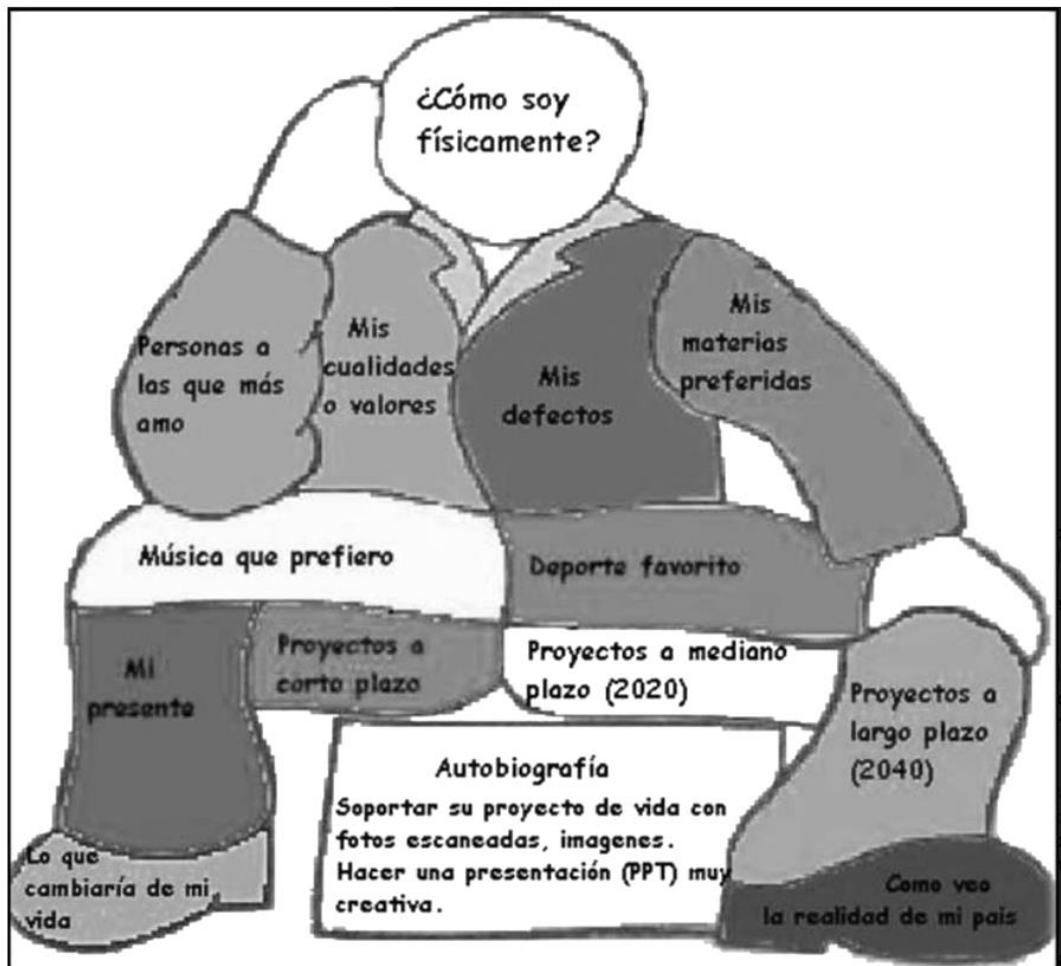
Familiar

Refleja sus propios sentimientos como miembro de la familia. Será positivo si se identifica como un miembro querido por su familia, a quien se le valoran sus aportaciones y que se siente seguro del amor y del respeto que recibe de su entorno familiar.

3. **Responde**

- a. ¿Qué es el auto concepto?
- b. ¿Cómo se construye el auto concepto? Explica
- c. ¿Cuáles son los beneficios de entrenarnos en el auto concepto? Enuméralos
- d. ¿Qué dimensión del auto concepto se entrena con las siguientes actividades?

4. **Completa:**



5. Identifica la dimensión del autoconocimiento involucrada.

Actividad	DIMENSIÓN ENTRENADA
Cuestionarnos sobre nuestros valores e ideales	
Mirarnos en el espejo	
Proponerme metas en la escuela	
Hacer ejercicio	
Sabiendo el lugar que ocupo en mi familia	
Aceptándome y valorándome	

Siendo un amigo comprometido

Aceptando que me equivoco y queriendome

Buscando ideas realistas sobre mi mismo

6. Trabajo practico N°1

CONSIGNA: Dibuja y decora un árbol completo (con raíces, tronco, ramas, hojas, frutos y un animal cerca) en una cartulina y completa el cuadro en tu cuaderno. Presentación próxima clase



En la técnica del Arbol del Autoconocimiento registramos algunos de nuestros aspectos, es importante que te tomes unos minutos para pensar cada consigna y responder en el cuadro.

Parte del árbol	Pregunta orientadora	Ejemplo	Aspecto personal
Raíces	¿qué cosas del pasado me ayudan hoy a ser quién soy?	Ej: el consejo de mi madrina	
Tronco	¿qué cosas me gustan hacer y cuales no me gustan? ¿Quién soy?	Ej: soy un joven amable que le gusta ayudar y que no le gusta estudiar	
Ramas	¿Cuáles son mis proyectos a futuro?	Quiero terminar el secundario y ser maestro	
Hojas	¿Cuáles son mis logros?	Ej: pude terminar el año sin llevarme maerías	
Frutos	¿Qué cosas buenas tengo para dar?	Ej. Soy bueno escuchando a mis amigos	
Animal cercano	¿qué personas están cerca de mi?		

