

Autoconocimiento

Tema 3 - Curso: Desarrollo / Adaptado: Naranjo y Reeve/ Resumen 2025 / Por Alexia Rosas Torres

Definición de autoconcepto

Representaciones mentales que los individuos tienen acerca de sí mismos.

- Se construye a partir de las experiencias vitales específicas

Las personas no se acuerdan de todas las experiencias vitales individuales, sino que las agrupan y forman conclusiones generales (autoesquemas).

Autoconcepto: Como yo me veo a mí mismo en general según lo que he vivido.

Autoesquemas

Son generalizaciones cognitivas acerca del sí mismo que son específicas a un dominio que se aprenden de las experiencias pasadas.

Dominio: es decir, en un tema en particular. Ejm:

- Dominio Social: Relaciones con las personas (extrovertido o introvertido)
- Dominio escolar: Nivel intelectual (si eres inteligente o nada que ver, etc)
- Dominio deportivo: Competencia atlética (si eres como messi o como manco, etc)
- Dominio Familiar: Comportamiento con la familia (si eres frío, cariñoso, etc)
- Y hay muchos dominios/competencias más.

Estos dominios varían de importancia según la edad.

Autoesquema: Como yo me veo a mí mismo en un tema específico.

Un autoconcepto es una suma de autoesquemas específicos en diferentes dominios.

Ejm: Autoesquema de nivel intelectual (soy inteligente) + autoesquema en esfuerzo (soy flojo) + Autoesquema en nivel deportivo (no sirvo para los deportes) = AUTOCONCEPTO (soy un chico inteligente, pero flojo que no sirve para los deportes)

Propiedades motivacionales de los autoesquemas

Generan motivación de 2 maneras:

1. Dirigen el comportamiento del individuo en formas que evocan una realimentación consistente con los autoesquemas establecidos (te comportas como tu crees que eres, si tienes un autoesquema de que eres un tarado, te comportas como un tarado)

WHY: porque así confirmamos nuestra propia opinión establecida (*consistencia de autoesquemas*) y evitamos una *tensión motivacional*.

Explicación de "consistencia de autoesquemas": esto pasa para que la persona se comporte de una manera en la que pueda confirmar lo que piensa sobre sí misma. (yo pienso que soy inteligente, me comportaré como alguien inteligente).

- *Tensión motivacional*: es cuando existe una realimentación contradictoria (**cuando te dicen lo contrario a lo que tu crees**). Ejm: si creo que soy bonita, pero alguien viene y me dice que soy una fea de mrd, se genera una tensión motivacional en mí.

Conclusión: Nos comportamos según lo que pensamos (consistencia de autoesquemas) para evitar estas tensiones motivacionales.

2. Dirigen el sí mismo actual hacia el sí mismo futuro deseado. Búsqueda de sí mismos potenciales. (voy a comportarme según lo que yo quiero y creo que puedo ser)
Ejm: Si yo creo que puede ser un crack en la universidad → Yo realizare actos para pasar de ser un vago (mi yo actual) a convertirse en el primero de la clase (mi yo potencial).

Autoeficacia

Es la capacidad más generalizada en la que el individuo organiza e instrumenta sus habilidades para lidiar con las demandas y circunstancias que enfrenta (en las complicadas)
Traducido: El propio juicio acerca de qué tan bien o (mal) alguien se enfrenta a una situación, dadas las habilidades que se poseen y las circunstancias que se enfrentan.

AUTOEFICACIA ≠ HABILIDAD

Pero, ¿por qué? Es que para la autoeficacia no solamente tienes que tener habilidades, sino la facultad, ese toque para usarlas eficientemente, en especial en momentos difíciles.

Ejemplo: El de cuevita. Cueva puede ser un gran jugador y puede tener habilidades para anotar un gol, sin embargo, en momentos de tensión y presión, no controla esa habilidad y por tanto manda el balón al cielo (autoeficacia baja). Cueva ctm.

DATAZO: Lo contrario de la eficacia es la duda. Si dudas pierdes.

Fuentes de autoeficacia

¿Qué cosas causan que tengas mejor o peor autoeficacia? Son 4:

a) Antecedentes conductuales personales

Todo tu pasado, lo que te persigue: tu historia personal al tratar de ejecutar algo. Si..

- Ya lo hiciste antes y te salió bien = + autoeficacia (Eficiencia: dudarás menos)
- Ya lo hiciste antes y te salió mal = - autoeficacia (sentido de ineficiencia)
- Nunca lo hiciste: según salga en las siguientes veces, influirá en tu autoeficacia.

Datazo: los antecedentes conductuales son lo que tienen más influencia en tu autoeficacia.

b) Experiencia Vicaria

Observar a un modelo que ejecuta el mismo curso de acción del individuo. En otras palabras, "alguien o algunos los hacen primero y después yo" (es ver como lo hace el resto)
Esto puede funcionar de dos maneras opuestas según como les va:

- Positivamente: lo realizan bien y te animas. "Si el pudo, yo también"
- Negativamente: Lo realizan torpemente. "Si nadie puede, ya fue, ni me saldra"

Datazo: Influye más en los inexpertos (los que nunca han hecho la acción/curso)

c) Persuasión verbal

Todo lo que consiste en *palabras de ánimo* o por el contrario, *palabras hirientes*.

Su validez se restringe los límites de lo posible (dependiendo de la persona que recibe) y depende de la credibilidad, pericia y confiabilidad de quien realiza este acto persuasivo.

Traduciendo: Depende de qué tan realista sea el que recibe los ánimos y/o insultos, y también si el que se lo da es una persona de confianza, alguien a quien pueda creerle.

d) Estado Fisiológico

Como tu cuerpo reacciona. La dirección causal entre eficacia y actividad es bidireccional: ineficacia aumenta excitación, excitación aumenta y se retroalimenta la ineficacia percibida (osea si por ejemplo te pones nervioso ante una expo, eso aumenta la ineficacia y está a su vez hace que te pongas más nervioso aún, como un ciclo sin fin).

EJEMPLAZO USANDO LAS 4 FUENTES DE AUTOEFICACIA:

Quiero cocinar unos huevos revueltos

- 1) Antecedentes: la última vez que cocine huevos revueltos terminaron más negros que carbón de parrilla → Baja eficacia (más duda)
- 2) Experiencia vicaria: Mi hermana y mi mama han cocinado antes y le salieron normales, nada mal. → Mejora la eficacia
- 3) Persuasión verbal: Mis amigos me dicen que no sirvo para la cocina (palabras hirientes afecta negativamente mi autoeficacia)
- 4) Estado fisiológico: puede ser que dudo por todas las influencias anteriores y empiezo a desconcentrarme y sudar.

En conclusión: a través de mi *pensamiento reflexivo*, seleccionaré qué información me parece más relevante e integraré a todas ellas dentro de un juicio de general de autoeficacia.

Efectos de la autoeficacia en el comportamiento**¿Qué consecuencias genera la autoeficacia?****a) Elección: selección de actividades y ambientes**

Influye en la elección de actividades que realizan y en qué ambientes ocuparan su tiempo.

- Buscan: Actividades en las que se adaptan o manejan mejor.
- Evitan: Actividades que les cause abrumación, confusión, nervios. Por ende las oportunidades de desarrollarse mejor se ven perjudicadas.

Ejm: si eres malo en mate y te frustras (baja autoeficacia), intentarás tirarte la pera o te dormirás en clase, por lo tanto; no aprenderás, bicareas, tricareas, te botaran de la de lima, trasladarás tu talento, y así seguirá.

b) Esfuerzo y persistencia

Las creencias en la autoeficacia influyen en cuánto esfuerzo ejercerán y por cuánto tiempo realizamos este esfuerzo ante adversidades (situaciones difíciles).

- Fuerte creencia de autoeficacia (+): mayor esfuerzo de afrontamiento persistente dirigidos a superar los reveses y las dificultades. (Como me va bien, seguiré intentándolo)
- Débil creencia de autoeficacia (-): Reducen esfuerzo cuando hay dificultades o te rindes fácil. Asimismo, te conduce a aceptar de manera prematura (sin pensarlo bien) soluciones mediocres. (como me va mal, me rendiré rápido o renunciaré)

c) Pensamiento y toma de decisiones

Modifica tu manera de pensar y tu habilidad de tomar decisiones

- Fuerte sentido de eficacia (+): Tu pensamiento analítico, enfoque, atención, se encuentran en perfecto estado pese a situaciones difíciles (estrés, etc).
- Débil o baja autoeficacia (duda): Te empiezas a distraer, te desenfoca, no piensas con claridad.

d) Emocionalidad

La autoeficacia influye en cómo te sentirás y pensarás en cuál será tu desempeño.

- Fuerte sentido de eficacia (+): Positivismo, competitividad en futuras situaciones, entusiasmo, interés.
- Débil sentido de eficacia (-): Negativismo, concentración en defectos, sólo ven obstáculos, ansiedad, depresión.

Aviso 2025 La página está en proceso de actualización, se están subiendo y actualizando las nuevas lecturas de los cursos. Saludos!!