

# Autoconocimiento

Tema 2. Autoconocimiento / Curso: Procesos Cognitivos / Resumen 2026 / Por Alexia Rosas Torres

## 1. Definición de autoconocimiento

**¿Qué es?** Es la capacidad que tiene una persona para identificar, reflexionar y comprender sus propios estados internos, pensamientos, emociones, motivaciones y comportamientos. (no solo entender lo que sientes, sino conocerte a ti mismo en todo sentido)

## 2. Definición de autoconcepto

**¿Qué es?** Es el conjunto organizado de percepciones, creencias y evaluaciones que una persona tiene sobre sí misma (básicamente la idea que tienes sobre ti)

Representaciones mentales que los individuos tienen acerca de sí mismos (“COMO SOY?”)

- Se construye a partir de las experiencias vitales específicas

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

**El autoconcepto es el conjunto de autoesquemas** específicos en diferentes dominios.

**Autoesquema** → Como una persona se ve a sí misma en un dominio (tema) específico a partir de las experiencias pasadas que ha tenido. Ejm:

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

**En conclusión: Un autoconcepto es la 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** es el “yo general” (soy un chico inteligente, pero flojo que no sirve para los deportes)

## 2.1. Factores de influencia en la formación del autoconcepto

El autoconcepto se construye a partir de las diversas experiencias en diferente ámbitos:

Familia	Experiencias personales	Interacciones sociales	Factores sociales y culturales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Más importante en la primera infancia y de niños</li> <li>• La influencia de los padres puede ser buena o mala</li> </ul> <p>Ejm de buena: Darles autonomía, competencia, apoyo constante, seguridad, autorrespeto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desde la infancia hasta la adultez, tus experiencias afectan cómo te ves a ti mismo (autoconcepto)</li> </ul> <p><u>De manera buena:</u> Alcanzar metas, superar retos, recibir validación y apoyo.</p> <p><u>De manera mala:</u> muchos fracasos, críticas malas, y más se pueden interiorizar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma + importancia en la adolescencia</li> </ul> <p>La calidad de nuestras interacciones con otras personas a esa edad es fundamental. → Sentirse perteneciente y aceptado por un grupo influye en cómo te ves a ti mismo y tu capacidad de socializar y ser.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El contexto cultural y social moldea creencias, valores y expectativas.</li> </ul> <p>Esto influye en cómo uno se ve a sí mismo, y “el lugar que uno cree que debería tomar en la sociedad” (Ejm: El aspecto físico, el éxito, “que debería ser según lo que me dice las redes sociales”, “lo ideal”, etc)</p>

## 3. Definición de 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, el toque de usar tu habilidad eficientemente, en especial en momentos difíciles.

Ejemplo: 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). → DATAZO: Lo contrario de la autoeficacia es la duda.

### 3.1. 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 otra persona 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 antes)

#### 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 sean los ánimos y/o insultos, y también si el que se lo da es una persona de confianza o alguien a quien puedas creerle.

#### d) Estado Fisiológico

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

### EJEMPLAZO USANDO LAS 4 FUENTES DE AUTOEFICACIA:

Situación: Quiero cocinar unos huevos revueltos

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

En conclusión: razonaré todo esto (en especial los antecedentes y la experiencia vicaria que son más influyentes) y seleccionaré qué información me parece más relevante e integraré todo esto dentro de un “juicio de general” de autoeficacia.

### 3.2. Efectos de la autoeficacia en el comportamiento

#### ¿Qué consecuencias genera la autoeficacia?

##### a) 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 (evitarás la actividad por la baja autoeficacia), 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. (Si tu autoeficacia es buena serás positivo ante las situaciones)
- Débil sentido de eficacia (-): Negativismo, concentración en defectos, sólo ven obstáculos, ansiedad, depresión. (Si tu eficacia es mala pensarás negativo ante la situación=

## 4. Autoestima

¿Qué es? Es una evaluación subjetiva del propio valor que no existe de manera independiente sino que está condicionada por los dominios en los que cada persona basa su sentido de valía personal.

### 4.1. Fuentes de la autoestima (son 7)

<p><b>Apariencia física</b></p>	<p>La percepción que uno tiene de su atractivo físico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Más autovalor (autoestima) → Cuando la persona se percibe más atractiva o recibe halagos por su físico.</li> <li>● Más inestable → Cuando el autoestima está super basado en tu apariencia o cómo te ves → Más inseguridad e insatisfacción</li> </ul>
---------------------------------	--

<b>Competencia académica</b>	<p>El autoestima se basa en el rendimiento intelectual, el desempeño escolar y los logros académicos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Más autoestima → Cuando hay mejores notas.</li> </ul> <p>CUIDADO: esto puede generar ansiedad frente al fracaso o miedo excesivo a cometer errores o que tu autoestima dependa únicamente de tu rendimiento.</p>
<b>Competencia laboral o profesional</b>	<p>Cuando eres adulto, el éxito profesional suele convertirse en fuente central del autoestima</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tu autoestima se ve influida según tus metas laborales, ascensos, que tanto te reconocen en la chamba.</li> </ul> <p>CUIDADO: si el autoestima SOLO se basa en tu vida profesional, perder el trabajo o que te vaya mal te puede afectar TERRIBLE.</p>
<b>Aprobación social</b>	<p>La autoestima se basa en la aceptación, reconocimiento y validación del resto</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Más autoestima → Cuando te sientes querido no incluido</li> </ul> <p>CUIDADO: Depender excesivamente de esto puede conducir a que la persona sea complaciente (dice sí a todo), miedo al rechazo o no saber poner límites.</p>
<b>Virtud o moralidad</b>	<p>El autoestima se basa en actuar conforma valores éticos y principios personales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Más autoestima → Cuando sienten coherencia entre cómo se comportan (su conducta) y su sistema moral.</li> </ul> <p>CUIDADO: Puede producir culpa intensa si es que la persona siente que ha fallado a sus valores.</p>
<b>Autonomía</b>	<p>El autoestima se basa en la capacidad de tomar decisiones propias, independencia y mantener coherencia con la identidad personal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esta fuente suele generar un autoestima MÁS MADURA Y SÓLIDA (porque no depende de valores externos.</li> </ul>
<b>Amor de Dios</b>	<p>La autoestima se basa en la creencia de ser amado o aceptado por una figura adivina. Proporciona sentido y protección ante adversidades.</p> <p>CUIDADO: Su exceso puede generar conflicto interno.</p>

El problema está en DEPENDER DE UNA SOLA FUENTE o UNAS POCAS fuentes de la autoestima → ¿Que pasa con ello? La autoestima al estar condicionada se vuelve frágil.

### ¿Cómo hago para tener una autoestima más fuerte? 😊

1. Tiene VARIAS fuentes de autoestima
2. Más peso en las fuentes de Virtud y autonomía
3. Menor dependencia de validación externa.
4. Integrar el autoestima con autoconocimiento y autoaceptación.

**Aviso 2026** La página está en proceso de actualización, se están subiendo y actualizando las nuevas lecturas de los cursos.Saludos!!