

OK DIARIO. Salud

¿Sabes lo que es el autoconcepto?

Asociado al concepto de la autoestima está el del autoconcepto. ¿Sabes en qué consiste? ¿Cuál es el concepto que tienes de ti como persona?

Francisco María 21/01/2020 16:30

El autoconcepto es la imagen y definición que cada persona tiene de sí misma. Esa imagen es el resultado de las interacciones que se tienen con otras personas, la percepción de las capacidades propias y la singularidad en general. La autopercepción se va definiendo más claramente a medida que la persona se convierte en adulto y va envejeciendo. De hecho, las personas mayores tienen un autoconcepto mucho más organizado y detallado. A continuación, más información sobre este interesante concepto y cuáles son los factores que influyen en el mismo.

Factores que influyen en el autoconcepto

Autoestima

Uno de los factores más importante que define el autoconcepto es la autoestima. Una persona con autoestima saludable se quiere a sí misma y tiene una percepción propia positiva. En este sentido, el amor propio implica una auto evaluación, que puede ser positiva o negativa. Lo ideal es que dicha evaluación sea, la gran mayoría del tiempo, positiva.

La gran mayoría de las personas tienen una autoestima positiva cuando perciben un buen trato por parte de los demás. Sin embargo, la auto evaluación no debería estar determinada por factores externos, sino por un concepto propio positivo. La autoestima también se define a través de la comparación con otras personas, los roles dentro de la sociedad y la identificación.

Imagen propia

La imagen propia no necesariamente coincidirá con la verdad. En muchas ocasiones las personas tienen una distorsión importante de su propia imagen, observando con mayor magnitud los problemas o defectos. La auto imagen está

afectada por muchas variables, influyen los padres, los amigos, los estándares de belleza de la sociedad, grupos del colegio, entre otros.

Idealización de cómo ser

Otro aspecto que determina el autoconcepto es la idealización del cómo querer ser. Al igual que la imagen propia, en muchas ocasiones el querer ser no coincide con la realidad. Si bien es importante tener metas para el futuro y los cambios siempre son positivos, es necesario que la idealización coincida con la realidad.

La congruencia es un aspecto fundamental para el óptimo desarrollo personal de cada niño. De allí la importancia de la influencia de los padres desde temprana edad. El amor incondicional, el respeto propio y hacia los demás, son valores claves.

El autoconcepto es un factor de suma importancia para el desarrollo de la personalidad. De allí que el mismo coincida con la realidad y sea congruente. La imagen que cada persona tiene de sí misma es un aspecto fundamental para lograr el equilibrio y la armonía de una vida plena y feliz. Es fundamental que los padres acompañen y guíen a sus hijos en todo este proceso de auto descubrimiento.