

7.4

¿Qué opinas de ti?

“Nada construye tanto la autoestima y el autoconcepto como los logros”.

Thomas Carlyle.

El autoconcepto es la percepción que tienes de ti mismo, es decir, la manera en que te defines. Estas ideas son sumamente importantes en la consecución de tus metas, ya que a partir de éstas puedes sentirte muy, poco o nada motivado para alcanzarlas. Así que, para empezar, puede ayudar que te preguntes: ¿Cuál es la opinión que tengo de mí? ¿Con base en qué o quienes la he construido?

El reto es aplicar estrategias que favorezcan la creatividad, la flexibilidad de pensamiento y la motivación para afrontar constructivamente los retos que puedan comprometer la consecución de metas a largo plazo.

Actividad 1.

- a. Escribe cinco características físicas y cinco psicológicas (formas de ser, pensar y/o sentir) que consideras que te definen:

Características Físicas	Características psicológicas
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

- b. ¿Cómo estas características pueden favorecer u obstaculizar el logro de tus metas a largo plazo?

- c. ¿Te gusta la forma en que te percibes a ti mismo? ¿por qué?

Actividad 2.

- Compartan con un compañero o compañera de confianza cómo se sintieron en la actividad anterior, si fue difícil o fácil responder y qué piensan de su autoconcepto.
- Platiquen acerca de cómo el autoconcepto puede motivarles o desmotivarles en alcanzar sus metas.
- Reflexionen si es posible cambiar el autoconcepto y de qué manera podría hacerse.

Reafirmo y ordeno

Lo que piensas de ti puede ayudarte o limitarte para alcanzar tus metas. Un autoconcepto basado en tus habilidades, conocimientos y destrezas puede hacerte sentir capaz y con seguridad para conseguir lo que desees. En cambio, si el concepto que tienes de ti se basa en suposiciones u opiniones únicas de los demás, es probable que te desmotives fácilmente y prefieras no continuar si se presentan obstáculos. El autoconcepto puede modificarse a través del tiempo, en él puedes integrar tus opiniones y las de los demás, sobre todo si son útiles y favorecen tu bienestar físico y mental.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Reflexiona acerca de lo que tu autoconcepto te ha facilitado o dificultado a lo largo de tu vida, y cómo puede hacerlo hacia el futuro. Si crees que te ayudaría modificar algunas ideas que tienes sobre ti, puedes empezar analizando el origen de esas ideas y preguntándote si son reales, si en verdad te definen o si sólo son opiniones o suposiciones.

¿Quieres saber más?

Te invitamos a ver los siguientes videos.

“¿Qué cambiarías de tu cuerpo?” Identifica cómo cambia el autoconcepto a través del tiempo y qué tan útil es percibirse de forma negativa, en la consecución de metas:

<https://www.youtube.com/watch?v=6vrZYOtjtzs>

“Considerarte feo o fea es perjudicial” donde Meaghan Ramsey nos comparte el efecto que tiene el autoconcepto en la vida de las personas.

https://www.ted.com/talks/meaghan_ramsey_why_thinking_you_re_ugly_is_bad_for_you?language=es#t-48624

CONCEPTO CLAVE

Autoconcepto:

Imagen, ideas y opiniones que una persona tiene sobre sí misma. El autoconcepto puede modificarse a través del tiempo para favorecer el bienestar.