

# TEMA 10: EL AUTOCONCEPTO

## 1. INTRODUCCIÓN

El aprendizaje eficaz depende de variables externas, variables cognitivas y motivacionales del alumno. Dentro de las variables motivacionales, además de distintos motivos que pueden impulsar la actividad del alumno hacia el aprendizaje, un factor relevante es el **autoconcepto** del alumno.

## 2. EL AUTOCONCEPTO

### 2.1. Definición

**James** se ocupó del self y distinguió el yo del mí. El **yo** es el agente conocedor, que piensa y conoce. El **mí** es el objeto conocido, el objeto sobre el que se piensa, lo que yo soy, esto es, el **autoconcepto**. Existe una falta de unicidad en la definición del concepto, hay una gran variedad de términos. Los términos más frecuentemente utilizados son **autoconcepto** y **autoestima**, respecto a los que se dan dos posiciones. Por un lado, hay autores que **distinguen y separan autoconcepto de la autoestima**. Así, hay algunos que asignan al autoconcepto un significado **descriptivo** y a la autoestima un significado **valorativo**.

**Coopersmith** concibe estos dos conceptos del siguiente modo. Para él el autoconcepto consiste en las opiniones, hipótesis e ideas que un individuo tiene sobre sí mismo. Se obtiene una imagen propia. La autoestima consiste en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo como resultado de la valoración que él mismo hace de su propio autoconcepto. Es un juicio sobre su valía o competencia personal. Al individuo no le agrada su autoconcepto tiende a tener sentimientos negativos, a estar deprimido, triste y receloso, mientras que en el caso contrario se muestra optimista y emprendedor.

**Klausmeier** también distingue entre autoconcepto y autoestima. El autoconcepto es la suma de las percepciones que una persona tiene de sí misma, e incluye la conciencia de lo que es y de su capacidad para sus ejecuciones y sus logros. La autoestima se refiere a la valoración que hace la persona sobre sí misma y es más emocional que el autoconcepto. Señala que hay una relación positiva entre autoconcepto y autoestima, aunque no siempre es perfecta

Por otro lado está la posición que **no distingue entre ambos conceptos** y los utilizan como sinónimos. Es la posición más generalizada. Ambos conceptos hacen referencia al **conjunto organizado de percepciones, sentimientos y creencias que el individuo tiene de sí mismo**, y que se construye y desarrolla a través de sus experiencias y de sus relaciones con los demás. Para **Purkey** el autoconcepto es

un sistema complejo y dinámico de creencias, cada una con su propio valor, que el individuo tiene acerca de sí mismo.

**Shavelson, Hubner y Stanton** afirman que no hay fundamento experimental para distinguir entre autoconcepto y autoestima. Lo entienden como las percepciones que una persona tiene sobre sí misma, que se forma a través de la interpretación de la propia experiencia y del ambiente, influida por los refuerzos y el feedback procedentes de las atribuciones. En este tema se utiliza este criterio: se utilizan de manera indistinta.

## 2.2. Estructura

**Damon y Hart** distinguen cuatro aspectos o componentes del autoconcepto que no tienen la misma importancia a lo largo de las distintas etapas de la vida. El **yo físico** está integrado por las características personales, el nombre y los bienes materiales. Predomina en los años correspondientes a la educación infantil. La estimación depende de la valoración que el realiza de sus cualidades físicas: gordo, flaco... El **yo activo** incluye las conductas y habilidades personales. Predomina en los primeros años de la escolaridad primaria y se entiende como la percepción que tiene de sus propias habilidades en relación con sus compañeros. El **yo social** incluye las características del individuo en cuanto miembro de un grupo y sus relaciones con sus semejantes. Se da en la adolescencia, donde el componente social será el más importante: el cómo se ve a sí mismo en sus relaciones con los demás. El **yo psicológico** incluye las creencias, actitudes, sentimientos, rasgos psicológicos y pensamientos. Se da al final de la adolescencia.

**Burns** dice que el autoconcepto es el **conjunto de actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo**, distingue, al igual que en toda actitud, tres componentes:

**1. Componente cognitivo:** repertorio de percepciones, ideas u opiniones que el individuo tiene sobre sí mismo, independientemente de que sean verdaderas o falsas, objetivas o subjetivas, y que le permiten describirse a sí mismo. Si distinguiéramos entre autoconcepto y autoestima, coincidiría con el autoconcepto.

**2. Componente emocional y evaluativo:** se refiere a los sentimientos favorables o desfavorables que experimenta el individuo según sea la valoración que él haga de sus propias características. Se considera el componente más destacado. Si distinguiéramos entre autoconcepto y autoestima, coincidiría con la autoestima. Según **Eisenstadt y Leippe**, la valoración o autoestima del individuo depende de su concepción del yo ideal, cuanto mayor discrepancia entre el yo ideal (lo que debería ser) y la autopercepción que el individuo tienen de sí mismo (lo que es), más baja será su autoestima.

**3. Componente conductual:** es un componente activo que predispone a un comportamiento congruente con los componentes cognitivo y emocional.

**Shavelson, Hubner y Stanton** ofrecen un modelo jerarquizado en el que integran cuatro componentes o autoconceptos específicos que se pueden distinguir en

los alumnos: el **académico**, el **social**, el **emocional** y el **físico**. Estos tres últimos se integran dentro del autoconcepto no académico:

El **autoconcepto académico** se estructura en función de la actuación del alumno y de sus logros como estudiante en las distintas áreas o materias escolares. Depende fundamentalmente de la autopercepción de su propia valía y de las calificaciones que obtiene. El **autoconcepto no académico** se estructura en función de la percepción que el alumno tiene de sus cualidades físicas en función de sus experiencias emocionales y en función del tipo de relaciones que mantiene con sus compañeros y con otras personas importantes para él, como puede ser alguno de sus profesores. Se estructura en tres componentes principales. El autoconcepto **físico** es la percepción que el alumno tiene de su apariencia física: gordo, flaco... El autoconcepto **emocional** es la percepción que tiene de sus sentimientos predominantes. Y el autoconcepto **social**, que depende de cómo percibe y valora sus relaciones con sus compañeros y con otras personas significativas.

### 2.3. Características

**Shavelson, Hubner y Stanton** destacan las siguientes **características** del autoconcepto:

1. **Es una realidad organizada** en categorías que tienen un significado personal. El modo de organización es singular para cada individuo.

2. **Es multidimensional**. Al principio el autoconcepto es global, y poco a poco, con la edad y con la acumulación de experiencias, se van diferenciando distintas facetas y dimensiones. El número de dimensiones del autoconcepto depende de la edad, del sexo, de los conocimientos que posee...

3. **Es jerárquico**. Las distintas dimensiones del autoconcepto se organizan jerárquicamente según su nivel de generalidad. En la parte inferior se encuentran los componentes específicos correspondientes a las situaciones concretas, mientras que en la cúspide se situaría el autoconcepto general

4. **Tiende a ser estable**. Aunque no por eso deja de ser modificable. La estabilidad de las percepciones dependerán de nivel al que pertenezcan, cuanto más general es la dimensión, mayor estabilidad mantiene. Dentro de la organización de las creencias que tiene un individuo no todas tienen un mismo grado de significación: las situadas en la zona nuclear del yo serán más resistentes; las que pertenecen a las zonas periféricas serán más inestables.

5. **Es una realidad aprendida**. Se aprende y modifica a través de las experiencias que el individuo tiene en los distintos ambientes en los que se mueve, y depende principalmente de sus experiencias de éxito y de fracaso en las tareas a las que se enfrenta.

## 3. AUTOCONCEPTO Y RENDIMIENTO ESCOLAR

### 3.1. Relaciones entre autoconcepto y rendimiento escolar

El autoconcepto de los individuos, al igual que la motivación, con la que se relaciona estrechamente, activa y dirige la conducta hacia unos determinados objetivos. Hay una estrecha relación entre el autoconcepto específico que tiene un individuo y el rendimiento que consigue en las tareas relacionadas con el mismo.

Desde la psicología de la educación, **Purkey** afirma que los alumnos con un elevado autoconcepto tienen más posibilidades de triunfar en la escuela, aunque la fuerza de esa relación varía en función de las características personales de los estudiantes. Los alumnos que tienen un autoconcepto positivo manifiestan unas actitudes más favorables hacia la escuela y una conducta más adaptada dentro del aula. En general, se puede concluir la existencia de una correlación positiva y significativa entre autoconcepto y rendimiento escolar. **Burns** atribuye al autoconcepto **tres funciones**:

**1.** El autoconcepto mantiene la consistencia interna, es decir, **la conducta es consistente con el autoconcepto**. Tendemos a actuar de acuerdo con la clase de persona que creemos ser. El alumno que tiene un autoconcepto positivo tiende a actuar en congruencia con esa creencia, lo que le impulsa a estudiar y trabajar y a conseguir el éxito. Si posee un autoconcepto negativo considera que tiene poca capacidad, y evitará las tareas que impliquen un riesgo de terminar en fracaso. Las autopercepciones negativas influyen en la conducta de un modo más determinante que las positivas. **Malle y Hrowitz** dicen que esto se debe a que una autoestima negativa implica una organización de los componentes de una manera más rígida e inamovible que una autoestima positiva.

**2. Proporciona pautas para integrar las experiencias.** El autoconcepto funciona como una especie de filtro que nos lleva a interpretar nuestras experiencias de una manera u otra, pero siempre en relación y en consonancia con el concepto que cada uno tiene de sí mismo.

**3. Determina las expectativas del individuo.** El alumno que tiene un bajo concepto de sí mismo espera resultados negativos, anticipa su fracaso y desiste en su esfuerzo para salvar las dificultades. Si su autoconcepto es positivo, sus expectativas son elevadas, espera un trato favorable por parte de los demás y persiste ante los obstáculos.

La mayoría de los trabajos en los que se estudia la relación entre el autoconcepto y el rendimiento son de tipo **correlacional**: nos informan de que existe una relación entre las variables pero no sobre la dirección o la causalidad de la relación. La explicación de los resultados contradictorios en las investigaciones llevadas a cabo hasta ahora, sobre si el autoconcepto determina el rendimiento, el rendimiento escolar determina el autoconcepto o si la relación es recíproca, hay que situarla quizás en el hecho de que en el aprendizaje y en el rendimiento escolar intervienen muchas variables y es la conjunción de todas ellas lo que determina la eficacia en el aprendizaje y en el rendimiento. **Skaalvik y Hagtvet** establecen

cuatro explicaciones distintas sobre el problema de la relación causal entre autoconcepto académico y rendimiento escolar:

**1. El rendimiento determina el autoconcepto:** las experiencias escolares de éxito o de fracaso influirían significativamente sobre la autoestima.

**2. El autoconcepto determina el rendimiento:** los alumnos con un autoconcepto académico bajo se orientan a tareas que exigen escaso esfuerzo.

**3. El autoconcepto y el rendimiento se influyen y determinan mutuamente:** parece aceptable que para tener un buen rendimiento es necesario (aunque no suficiente) que el alumno tenga un autoconcepto elevado para el trabajo escolar, y que a su vez el éxito en la escuela informe al alumno de que es competente y capaz y que esto contribuya a consolidar un autoconcepto positivo.

**4. Tanto el autoconcepto como el rendimiento sean causados por otras variables:** ya sean personales, o ambientales, académicas o no académicas. La conducta del profesor y sus expectativas son un factor importante que influye tanto en el autoconcepto como en el rendimiento de los alumnos.

Las **implicaciones educativas** que se derivan de situarse en una o en otra posición son distintas según sea la posición que se adopte. Quienes consideran que el autoconcepto es causa del rendimiento académico y, en general, de la conducta, defienden que la escuela debe orientar su actividad para conseguir que los alumnos se forjen un concepto positivo como medio para lograr buen rendimiento escolar. Quienes sostienen que el autoconcepto es consecuencia del rendimiento, aconsejan que la escuela debe procurar que éstos obtengan un rendimiento satisfactorio, puesto que de él dependerá el que desarrollen un concepto positivo de sí mismos. Parece que la hipótesis causal que parece más probable es que **el autoconcepto y el rendimiento se influyen mutuamente**, aunque sin olvidar que influyen también otras variables.

### 3.2. Desarrollo del autoconcepto en el contexto escolar: determinantes y condiciones

El **desarrollo del autoconcepto del niño** se configura en virtud de las influencias que recibe de sus padres y de otros familiares en los primeros años de vida y muy pronto también en virtud de las influencias que recibe de los amigos, de los compañeros y de los maestros y profesores. Según **Beltrán**, los **determinantes** principales en la formación del autoconcepto son dos. Por un lado, **las reacciones de los demás**: nuestro autoconcepto está formado en parte por lo que pensamos que piensan los demás de nosotros. Sobre todo, si el otro es una persona significativa y relevante. Por otro lado, **la comparación con los demás**: determina también la valoración que uno hace de sí mismo. Las ejecuciones y el rendimiento de los demás nos sirven de referencia para otorgar un significado a nuestras propias ejecuciones.

Los **contextos familiar y escolar** son dos marcos importantísimos en los que tienen lugar la acción de esos dos determinantes. Las primeras experiencias tienen lugar dentro de la familia, y son las relaciones y el feedback de sus hermanos mayores

y padres lo que determina la percepción inicial. Cuando el niño llega a la escuela, el contexto escolar influirá de forma decisiva en el desarrollo del autoconcepto, sobre todo en su dimensión académica.

**Coopersmith y Feldman** señalan las **condiciones para que el alumno consiga desarrollar un concepto positivo de sí mismo**:

1. La **aceptación**: la condición principal para que el alumno desarrolle un autoconcepto o autoestima favorable es que sea aceptado. La aceptación por parte del profesor favorece el desarrollo de la autoestima a través de un **doble mecanismo**. Si el alumno interpreta bien la conducta del profesor, dejará de tener miedo a ser rechazado. La aceptación por parte del profesor le hace ver que se le trata en virtud de lo que él mismo puede hacer y no por lo que hace en comparación con los demás.

2. La existencia de **límites y de directrices** claramente definidos. Indican las expectativas que tiene el profesor respecto del alumno, esto es, lo que quiere o espera que haga o no haga, en qué medida y cómo. El alumno se sirve de esas directrices para evaluar su conducta.

3. El **trato** respetuoso. El alumno se valora positivamente si percibe que el profesor lo estima y lo respeta.

**Rogers** señala las **condiciones necesarias para facilitar un desarrollo positivo del autoconcepto de los alumnos**:

1. **Suministrar a los estudiantes amplias oportunidades para participar en clase**: imprescindible una atmósfera con una estructura libre de amenazas y que suministre seguridad y apoyo. Cuando los grupos son pequeños, hay más oportunidades. Alentar a los alumnos a participar y valorar sinceramente sus comentarios.

2. **Permitir oportunidades para la expresión de los sentimientos**: la causa del alienamiento de muchas personas se debe a que han aprendido a no expresar sus sentimientos. La tristeza, el miedo, la felicidad y la alegría deberían poder ser expresados por los estudiantes en clase.

3. **Crear una atmósfera de aceptación en clase**: tomar a los estudiantes por lo que son, pero no aceptar determinadas conductas. Separar el rechazo de los actos del rechazo de la persona.

4. **Establecer reglas claras de conducta**. Sugiere que la ausencia de motivación es a veces simplemente el resultado de una pobre comunicación de expectativas al estudiante.

5. **Insistir en actividades que tienen probabilidades de conducir al éxito**: para evitar que los estudiantes desarrollen un autoconcepto negativo.

#### **4. ALGUNOS PROBLEMAS EMOCIONALES RELACIONADOS CON LA MOTIVACIÓN Y EL AUTOCONCEPTO: LA ANSIEDAD Y LA INDEFENSIÓN APRENDIDA**

Los alumnos que carecen de motivación de logro, de curiosidad y de conocimiento no poseen ninguna motivación para el aprendizaje y atribuyen sus fracasos a causas internas, estables y no controlables. El único impulso es evitar el fracaso. **Covington** ha estudiado las pautas de comportamiento de los alumnos que están motivados para evitar el fracaso y nos describe sus consecuencias negativas:

- Son alumnos que atribuyen sus tropiezos a **falta de capacidad**, tienden a pensar que no están suficientemente preparados y que se encuentran invadidos por sentimientos de ansiedad.

- Su conducta se dirige más a **protegerse** que a aprender y realizar las tareas.

- Cuando realizan una tarea o preparan un examen, consumen más tiempo en las vivencias de su preocupación que en la realización de las tareas y en estudiar los contenidos y, cuando se enfrentan a una prueba o un examen, se **incrementan sus sentimientos de ansiedad** y de preocupación, lo que interfiere su concentración y rinden menos de lo que podrían rendir, lo que deriva un empobrecimiento de su autoestima.

#### 4.1. La ansiedad

Podemos definir la ansiedad como un estado de fuerte tensión emocional caracterizado por ser una vivencia subjetiva de fuerte miedo o preocupación, acompañado de manifestaciones orgánicas: sudor de manos, insomnio... Suele distinguirse entre temor y ansiedad. El **temor objetivo o ansiedad real** es la amenaza contra el bienestar físico. La **ansiedad subjetiva o neurótica** se da cuando la persona percibe la situación como una amenaza para su autoestima.

**Spielberger** distingue entre ansiedad como rasgo y ansiedad como estado. Como **rasgo** es una característica o disposición relativamente estable de la personalidad para sentirse amenazado por una amplia variedad de situaciones que no son particularmente dañinas. Como **estado** es una reacción transitoria ante una situación concreta y en un momento determinado. La ansiedad como estado es el caso frecuente en las situaciones escolares (**ansiedad de test**) que surge en los momentos en los que el alumno tiene que demostrar su rendimiento con relación a unos determinados objetivos curriculares y duda de que pueda superar la prueba, con el consiguiente deterioro de su autoestima.

La aparición de la ansiedad en los estudiantes **no siempre tiene una causa específica**, sino que su origen se debe a la confluencia de una serie de factores:

- La ansiedad aparece en las situaciones en las que el alumno anticipa la llegada de un fracaso o tras sufrirlo, y va asociada a sentimientos de incompetencia y de resignación o de culpa y de vergüenza, con el consiguiente menoscabo de su estima personal. Si el alumno atribuye el fracaso a causas internas y controlables: falta de esfuerzo: el fracaso afectará poco o nada a la autoestima. Si el alumno atribuye el fracaso a causas internas y e incontrolables: falta de capacidad: fuerte deterioro de la autoestima y ansiedad.

- La ansiedad surge también en los momentos de transición o de cambio, tanto si este cambio es personal como si es situacional. Ej: paso de niñez a adolescencia, cambio de colegio, paso de un nivel a otro...

- Puede surgir como consecuencia de un exceso de exigencias o por sentimientos de inseguridad y de inadaptación.

La relación entre ansiedad y rendimiento escolar es negativa, aunque hay que subrayar que esta relación es bastante compleja y que exige hacer algunas puntualizaciones. La relación entre ansiedad y rendimiento es **curvilínea**. Un poco de ansiedad es **positiva**, puesto que motiva o activa al individuo. Si supera un cierto límite, la ejecución se ve perjudicada, ya que el exceso de motivación desordena la conducta e incrementa la inseguridad y el miedo al fracaso. Partiendo de la relación negativa entre ansiedad y rendimiento, hay que señalar que las investigaciones ponen de manifiesto que esta incidencia negativa es **mayor en unas materias que en otras**: es mayor en situaciones poco estructuradas o desconocidas que en las situaciones de aprendizaje muy estructuradas. Ej: matemáticas. Según **Ausubel**, la ansiedad elevada parece ser que facilita el aprendizaje mecánico y las clases más fáciles de aprendizaje significativo.

**Conclusión:** existe una **correlación negativa** entre ansiedad y rendimiento en el **aprendizaje**, esta correlación es mayor e inhibe más el aprendizaje en los estudiantes de los niveles elementales que en los de los niveles superiores, y que es aproximadamente igual en los varones y en las mujeres.

**Woolfolk** da unas **orientaciones para evitar la aparición de la ansiedad**:

- Usar con cuidado las situaciones de competición y procurar que todos los alumnos tengan oportunidad de conseguir el éxito.
- Evitar las situaciones en las que los alumnos ansiosos hayan de actuar solos frente a grandes grupos.
  - Asegurarse de que las instrucciones que reciben los alumnos sean claras.
  - Evitar que los alumnos sientan la presión por falta de tiempo.
  - Eliminar algunas de las presiones de los exámenes parciales y finales.

## 4.2. La indefensión aprendida

La motivación y el autoconcepto se modifican en función de las experiencias que tiene el individuo. Si las experiencias terminan en éxito y este éxito es atribuido a causas deseables, la motivación y el autoconcepto se incrementan. Si las experiencias terminan en fracaso, y éste es atribuido a causas no deseables, la motivación se inhibe y el autoconcepto se empobrece.

La **indefensión aprendida** se aprende cuando los sujetos llegan a tener la creencia de que no hay ninguna relación entre su conducta y los resultados que se derivan de ella. De acuerdo con los principios del condicionamiento operante, el alumno que se esfuerza y trabaja un día tras otro y, a pesar de ello, sólo consigue fracasos, aprenderá que no hay ninguna relación entre su esfuerzo y los resultados.



Seligman defiende la hipótesis de que podemos aprender que no existe relación entre nuestra conducta y los resultados que se obtienen. El alumno que se esfuerza en el estudio y en la realización de sus tareas y no consigue aprobar es probable que llegue al convencimiento de que no hay relación entre esfuerzo y aprobado: se sentirá indefenso. Los profesores deben ser conscientes de que la indefensión aprendida es un fenómeno frecuente en las aulas. Este fenómeno debería ser objeto de atención de los psicólogos educativos, especialmente a partir de la adolescencia. Los estudiantes con tendencia a la depresión deben recibir las ayudas oportunas para que tengan la posibilidad de experimentar pequeños éxitos, que deben ir seguidos de la retroalimentación correspondiente y, lo que es más importante, deben conocer de antemano cuáles son los criterios de evaluación y los niveles de desempeño necesarios para alcanzar el éxito, de manera que éste sea predecible y que no dependa de la suerte o de otras variables que no pueda controlar el alumno.