

Autoconcepto y autoestima

La autoestima y el autoconcepto son elementos que influyen en la construcción de la identidad y la personalidad de las personas. Aunque no pueden concebirse de forma separada, conllevan procesos particulares que se revisarán de manera independiente.

Autoconcepto

Es la percepción que las personas tenemos acerca de nosotras mismas. A través de un conjunto de ideas e imágenes construimos una definición de lo que pensamos y creemos de nuestra persona. Se construye mediante procesos de reflexión y reconocimiento de la identidad personal y social; se basa en procesos de razonamiento que ayudan a conocer las características propias: ¿quién soy?, ¿cuáles son mis valores?, ¿qué clase de persona quiero ser?, ¿qué clase de colaboradora o colaborador quiero ser?

Autoestima

Está constituida por el conjunto de sentimientos positivos y negativos que la persona experimenta respecto a sus rasgos corporales, mentales y espirituales; es decir, lo que siente sobre sí misma. Está relacionada con la confianza, el respeto y el cuidado que se procura cada persona. La autoestima es adecuada o positiva cuando la persona se respeta y se quiere, cuando se reconoce con sus capacidades y limitaciones esperando siempre mejorar. La autoestima inadecuada se manifiesta con sentimientos de insatisfacción, descontento y rechazo. El autoconcepto y la autoestima positivos dan a las personas, la fortaleza para enfrentar problemas, resistir las presiones y tener confianza en el momento de tomar decisiones.

Relación entre autoestima y conducta laboral

El autoconcepto y la autoestima están conformados por una serie de creencias y sentimientos que una persona tiene acerca de sí misma, que se manifiestan en la conducta. Si una persona se cree o siente incapaz para determinada situación, probablemente actuará con incapacidad; en cambio, si se cree o siente inteligente o apta, seguramente actuará como tal. "La visión o la imagen que tengo de mí, condiciona lo que hago", es la frase que resume lo anterior.

Es frecuente que las personas actúen de manera diferente con la familia, que con las amigas, amigos, en el teatro, la oficina, una fiesta, el trabajo, etcétera, siendo más decisivas y asertivas en unos ambientes y más pasivas en otros. Esto sucede porque se comportan de acuerdo al "papel" que se espera de ellas. En ocasiones, tienden a imitar el comportamiento de alguien más y en otras proceden con mayor libertad según

sus valores o creencias. Cabe preguntarnos, entonces, ¿por qué tantas personas actuamos en contra de nuestros valores o creencias?

- Porque cuando tenemos una autoestima inadecuada es más fácil que nos dejemos influenciar, que nos convenzan de hacer cosas que no quisiéramos hacer.
- Porque al no valoramos suficientemente, nos comportamos de tal manera para que otras personas nos acepten o quieran; hacemos cosas que no debemos o no queremos porque deseamos “pertenecer”.
- Porque si pensamos que no podemos controlar o influir en nuestro entorno, permitimos que otras personas tengan el control, aunque nuestros valores no concuerden con sus acciones.

Por el contrario, si nos sentimos capaces de lograr lo que nos proponemos y además tenemos convicción de que vivir en la legalidad es lo más conveniente, la conexión entre lo que puedo hacer, lo que quiero hacer y lo que hago será más fácil. Entonces, en mi ámbito laboral:

- Puedo ser una persona cumplidora y promotora de la ley porque soy capaz.
- Tengo convicción de que, si todos y todas nos lo proponemos, garantizaremos la protección de nuestros derechos.
- Respeto las reglas y normas porque puedo y quiero hacerlo.

Cambiar el comportamiento a partir de una autoestima adecuada es una tarea posible, aunque no siempre es fácil. Las siguientes pautas pueden ayudar a modificar la manera en la que nos comportamos y, al mismo tiempo, a construir y mantener una posición de sólidos valores personales y una autoestima positiva:

1. Defino metas claras, medibles y realistas sobre lo que quiero y voy a hacer.
2. Reviso que mi conducta vaya de acuerdo con mis valores personales.
3. Soy constante, congruente y firme con las decisiones que tomo.
4. Reconozco los logros que obtengo.