



IDENTIDAD: ALGO QUE NOS DEFINE

Con un simple vistazo a diferentes perfiles en las redes sociales podemos ver las pequeñas descripciones que hacemos de nosotros mismos. Hay quien se define como estudiante, futbolista, reportero, cinéfilo; mientras que otros se definirán como una persona alegre, simpática, divertida, curiosa, pasional, etc.



Como puede observarse, estos dos tipos de definiciones son las más comunes y presentan una diferencia fundamental entre ellas. Unas personas se definen por los grupos de los que forman parte, mientras que otras se definen por sus rasgos personales.

La Psicología define el **autoconcepto**, el yo o "self" como un mismo constructo formado por dos identidades diferentes: *La identidad personal y la identidad social.*

Pero antes de referirnos a la identidad personal y social, aprendamos sobre el autoconcepto. En psicología se trabaja con ideas y conceptos que, muchas veces, pueden causar confusión.

El **autoconcepto**, por ejemplo, es uno de los constructos teóricos que más se utilizan, pero eso no significa que todo el mundo entienda de qué hablamos cuando utilizamos este término. Su significado no es tan intuitivo como el de la palabra autoestima y, a su vez, no siempre es fácil comprender de qué se trata si ignoramos algunas asunciones desde las que trabaja la psicología actual.

Así pues... **¿qué es el autoconcepto exactamente?** En la primera parte de este texto de estudio veremos cuáles son las características de este fenómeno



psicológico, qué implicaciones tiene para la salud mental, y por qué es importante dedicar recursos a mantenerlo en buen estado.

Autoconcepto: una definición rápida

El autoconcepto es la imagen que hemos creado sobre nosotros mismos. No una imagen solamente visual, desde luego; se trata más bien del conjunto de ideas que creemos que nos definen, a nivel consciente e inconsciente. Esto incluye una cantidad prácticamente infinita de conceptos que podrían estar incluidos en esta "imagen" sobre nosotros mismos, ya que cada idea puede albergar en su interior muchas otras, creando sistemas de categorías que están unos dentro de otros.



Así pues, podría ser un componente de nuestro autoconcepto nuestra idea de lo que es la timidez, pero también una idea aproximada sobre nuestra inteligencia. Hay multitud de elementos que pueden ser parte constitutiva de esta imagen de uno mismo, y el autoconcepto sirve para englobarlas bajo una etiqueta.

De esta manera, si damos por supuesto que la mente de una persona está compuesta por una red de conceptos que se solapan parcialmente entre sí (por ejemplo, "rosal" se solapa un poco con "planta" y con "rojo", si nos imaginamos las flores de ese color), el autoconcepto es el punto en el que diferentes ideas y creencias se solapan en un mismo punto haciendo que de esta combinación surja



el concepto del "Yo", algo que está presente en los animales con capacidad de crear e interpretar conceptos abstractos.

En definitiva, **el autoconcepto es el conjunto de características (estéticas, físicas, afectivas, etc.) que sirven para definir la imagen del "Yo".**

Algunas claves para entender qué es el autoconcepto

Estas son algunas explicaciones para matizar el significado del término autoconcepto; algunas de sus características principales.

1

Es relativamente estable

Tiene sentido hablar de la existencia del autoconcepto justamente porque **es posible encontrar unas pautas y unas características definitorias de cada persona que tienden a estar siempre ahí.** Si el autoconcepto variara totalmente a cada segundo, este no existiría.

Es por eso por lo que muchos psicólogos dedican parte de sus esfuerzos a descubrir aquello que define el autoconcepto de las personas. Esto puede servir para tratar problemas en la **psicología clínica**, pero también, por ejemplo, para establecer perfiles poblacionales o de consumidores.

Por otro lado, el autoconcepto puede evolucionar a lo largo del tiempo, pero no de manera abrupta, y siempre siguiendo tendencias más bien escalonadas y suaves. También puede cambiar mediante la psicoterapia, en la que herramientas como la reestructuración cognitiva ayudan a modificar creencias sobre uno mismo.



El autoconcepto puede cambiar

2 Aunque tienda a mantenerse relativamente igual en el tiempo, **el autoconcepto no es ni mucho menos algo estático**. Está variando constantemente, al igual que varían constantemente nuestras experiencias y el curso de nuestros pensamientos. Sin embargo, que el autoconcepto no se mantenga siempre igual no significa que en él quepa cualquier idea sobre nosotros mismos.

Está claro que algo que considerábamos totalmente ajeno a nuestra manera de ser o de comportarnos puede, pasado un tiempo, entrar a formar parte del conjunto de cosas que consideramos que nos definen. Sin embargo, esto no cambia el hecho de que, en un primer momento esa idea o cualidad no formaba parte de nuestro autoconcepto, y que sólo con el transcurso de los días ha podido quedar englobado en este.

Encontramos numerosos ejemplos de esta variabilidad del autoconcepto en los adolescentes. La adolescencia es una etapa en las que cambian de manera abrupta las maneras de entender la realidad, de sentir y de relacionarnos con los demás. Y estas "sacudidas" ocurren, por supuesto, también en la manera en la que los jóvenes se ven a sí mismos. **Es muy normal comprobar cómo los adolescentes reniegan totalmente de una estética y un sistema de valores que, poco después, quedarán integrados en su autoconcepto.**



El autoconcepto tiene límites difusos

3 El autoconcepto es un constructo teórico con el que trabajan los psicólogos, no algo que pueda ser aislado en un laboratorio. Esto significa que, allí donde queda plasmado el autoconcepto, también hay otros elementos: un tinte emocional y valorativo de uno mismo, las influencias de ideas asociadas entre sí, la influencia de la cultura en la manera de concebirse a uno mismo, etc.

Así pues, la diferencia entre el autoconcepto y la autoestima, o entre el autoconcepto y el resto de conceptos (es decir, los que hacen referencia no a uno mismo, sino a los demás o al resto del mundo) es fundamentalmente un límite establecido por los psicólogos y que sirve para entender mejor el funcionamiento de los procesos mentales.

4 La distancia entre las ideas es relativa. Esto es algo que se deriva del punto anterior. Normalmente, las personas no entendemos que todas aquellas ideas que quedan englobadas dentro de nuestro autoconcepto nos definen por igual, del mismo modo en el que hay ciertos elementos que quedan en el límite entre lo que nos define y lo que no. Es por eso por lo que todo aquello sobre lo que hablamos cuando hablamos de autoconcepto es relativo. Siempre valoramos en qué medida estamos definidos por algo comparándolo con otro elemento.

Por ejemplo, podemos no ser unos grandes fans de una marca de ropa deportiva, pero cuando pensamos en otro tipo de vestimentas que percibimos totalmente ajenas a nosotros (por poner un caso, un traje folclórico de unas islas remotas),



consideramos que esa marca está bastante cerca del conjunto de ideas que pueblan nuestro autoconcepto.

5 Hay una diferencia entre autoconcepto y autoestima

Aunque ambas ideas se parezcan, **el autoconcepto no es lo mismo que la autoestima**. El primero sirve sólo para describirnos a nosotros mismos, mientras que la autoestima es el concepto que hace referencia a nuestra manera de valorarnos. Es decir, que el autoconcepto sirve para referirnos a la vertiente cognitiva de nuestra manera de vernos, mientras que la autoestima tiene su razón de ser en el componente emocional y valorativo desde el que nos juzgamos. Ambos constructos teóricos, sin embargo, hacen referencia a algo subjetivo y privado.

Muchas veces, además, se utiliza el término "autoconcepto" ya dando por sentado que en él quedan incluidos tanto el autoconcepto como la autoestima. Sin embargo, **para salir de dudas, es recomendable utilizar por separado estos términos**.

6 Está relacionado con la autoconsciencia

Existe un autoconcepto porque somos conscientes de que existimos como entidad diferenciada del resto. Es por eso que, **en el momento en el que empezamos a percibir la presencia de cosas que nos son ajenas, ya está naciendo una forma de autoconcepto, por muy rudimentario que sea**. Es una dialéctica en el que un concepto da pie a la existencia del otro.



Es sensible al ambiente

7 El término autoconcepto puede llevarnos al error de que este es un fenómeno mental que aparece sin más en las personas, y cuya única relación con el entorno es de dentro hacia fuera: afecta a cómo nos comportamos y actuamos modificando el entorno, pero no se ve afectado desde fuera. Esto es un error.

El autoconcepto es un proceso dinámico, causado por una mezcla de interacciones entre los genes y el ambiente. Por eso, no está aislado dentro de las personas, sino que nuestras vivencias y nuestros hábitos lo hacen evolucionar. Este es el motivo por el que el autoconcepto está muy vinculado a nuestra vida social, y es a través del lenguaje, un fenómeno que surge de la colectividad, que somos capaces de llegar a una idea del "Yo".

¿Para qué sirve?

El autoconcepto **nos permite realizar inferencias sobre todo aquello que tiene que ver con nuestra manera de comportarnos** y el modo en el que los demás se comportan con respecto a nosotros. Si, por ejemplo, creemos que no se nos da bien el fútbol y asumimos que nuestros compañeros valoran eso negativamente, tenderemos a creer que en ese círculo social las posibilidades de tener un buen estatus se reducen, y quizás optemos por conocer gente nueva.



Otra perspectiva basada en la conducta

El término autoconcepto nos puede hacer pensar que este es una pieza más del cerebro, un elemento que nos hace emitir cierto tipo de comportamientos y no otros. Sin embargo, hay un paradigma de la psicología que niega este tipo de definición del autoconcepto.

Para el conductismo, el autoconcepto no es un fenómeno interno de la mente humana, sino un comportamiento, **una manera de realizar ciertas acciones**; más concretamente, una manera de realizar valoraciones verbales acerca de cómo solemos comportarnos en relación con lo que nos rodea.

Así pues, no hay que perder de vista que el autoconcepto siempre existe en relación al mundo material en el que vivimos, y no de manera aislada en nuestro cuerpo.

Luego de revisar y aprender sobre el autoconcepto, nos encontramos en condiciones de aprender sobre la **Identidad Social e Identidad Personal**

La identidad social

La identidad social define al yo (el autoconcepto) en términos de los grupos de pertenencia. Tenemos tantas identidades sociales como grupos a los que sentimos que pertenecemos. Por tanto, los grupos de pertenencia determinan un aspecto importante del autoconcepto, para algunas personas el grupo es lo más importante.



Pongamos como ejemplo a un famoso cantante latino. Ricky Martin forma parte de numerosos roles, y él mismo podría definirse como hombre, artista, moreno, cantante, millonario, hijo, latinoamericano, padre, etc. Él podría definirse con



cualquiera de ellos, pero seleccionará identificarse con aquellos adjetivos que sienta que le diferencian más y le aportan un valor diferencial al resto.

Otro ejemplo representativo lo podemos ver en las pequeñas biografías que cada uno de nosotros tenemos en las redes sociales. Definirse en base a los grupos de pertenencia es tan humano como juzgar a otras personas en función de su atuendo y conducta no verbal.

Al formar una parte tan amplia de nuestro autoconcepto, de forma irremediable, los grupos determinan nuestra autoestima. Recordemos que la autoestima es una valoración emocional-afectiva que realizamos de nuestro propio autoconcepto. Por ello definirse en base a grupos de alto estatus social supondrá una alta autoestima, mientras que quienes formen parte de grupos poco valorados socialmente, tendrán que utilizar estrategias de apoyo en la identidad personal para lidiar el decremento en su valoración.

De esta forma vemos el alto impacto que tienen en nuestra autoestima y autoconcepto, los distintos grupos a los que pertenecemos.

Efectos de la identidad social

El solo hecho de identificarse con un grupo y considerarse distinto a otros da lugar a un trato diferenciado ya que afecta al proceso cognitivo de la percepción, aumentando la magnitud de las similitudes con aquellos del mismo grupo y las diferencias con aquellos que no forman parte de nuestro grupo de pertenencia. Este efecto perceptivo es conocido en psicología social como el efecto de la doble acentuación.

Como hemos señalado antes, la identidad social y autoestima se encuentran estrechamente relacionadas. Parte de nuestra autoestima depende de la valoración de los grupos de pertenencia. Si el grupo de pertenencia nos gusta, nos gustamos. "Brillar con el reflejo de la gloria" de otros. Nos identificamos con los logros del grupo o alguno de sus individuos y esto se ve reflejado en un estado de ánimo y autoestima positivo. Este efecto se puede ver ampliamente en la afición por el fútbol.

