
El autoconcepto y la familia

Tania Zohn Muldoon*



Las familias son las encargadas de definir y mantener las imágenes que sus miembros tienen de sí mismos.

Anderson y Stewart

Un área de marcado interés dentro de la psicología es el estudio de la imagen que cada persona tiene de sí misma y los aspectos que contribuyen a su conformación. Entre estos aspectos destaca la participación de la familia en la definición del propio autoconcepto, con mayor influencia en la infancia y en la adolescencia.

En la vida diaria es muy común encontrarse con que las personas tienen problemas de autoconcepto, de autoestima o de autovaloración, se sienten mal consigo mismas y no saben qué hacer.

Parte del problema es suponer que el autoconcepto es solamente "algo" que está "dentro" de cada persona, que es fijo, y que por lo tanto requiere de mucho esfuerzo personal para poderlo cambiar. Pero en realidad lo que cada quien piensa y siente acerca de sí mismo es, aunque internalizado, resultado primordialmente de la interacción social, es decir, de la relación.¹ Cada uno de nosotros desempeña diferentes roles en la vida: somos hijos, hermanos, amigos, alumnos, maestros, padres, pareja, compañeros. Así, actuamos y sentimos de maneras diferentes (con relación a nosotros mismos), según con quien estemos interactuando y el rol que estemos jugando.

El propósito principal de este escrito es esclarecer la importancia del autoconcepto así como la influencia de la familia como primer escenario de interacción.

El autoconcepto es una parte fundamental de la personalidad que se refiere a la manera como cada uno de nosotros piensa y siente acerca de sí mismo. Se compone de la autoestima, el sentido que cada uno tenemos de nuestro propio valor (si nos aceptamos y respetamos) y de la confianza en sí mismo,

que denota el grado en que nos creemos capaces de producir resultados, de conseguir metas o de realizar tareas en forma competente.²

Tener un buen concepto de sí mismo es esencial para la felicidad personal y el funcionamiento eficaz, lo mismo en el niño que en el adulto. Probablemente el punto clave para el éxito y la felicidad en la vida sea una autoimagen favorable.³

El autoconcepto dirige nuestra conducta en relación con los demás. La manera en que nos evaluamos definirá en gran medida nuestra adaptación al medio social, pues son muy diferentes los resultados que se obtienen en cualquier contexto cuando pensamos y sentimos que tenemos más atributos positivos que negativos. En estudios al respecto se encontró que los niños que tienen una elevada idea de sí mismos se acercan a las tareas y a las personas con expectativas de que tendrán éxito y de que serán bien recibidos.⁴

¿Cómo se forma el autoconcepto? ¿Cómo se van desarrollando en nosotros estas ideas y sentimientos respecto de uno mismo? En lo interno, el sentido de sí mismo crece lentamente. Comienza en la infancia con la adquisición de la autoconciencia. De niños, poco a poco nos fuimos dando cuenta de que éramos personas diferentes y separadas de las otras personas y cosas; fuimos adquiriendo capacidad para reflexionar sobre nosotros mismos y nuestras acciones. Después viene la autodefinición, cuando identificamos las características que consideramos importantes para describirnos.⁵

Todos nos hemos preguntado y desarrollado una idea alrededor de las preguntas quién soy (el yo verdadero) y quién me gustaría ser (el yo ideal), y empezamos a buscar en nuestro alrededor personas significativas e importantes con las cuales podemos identificar.⁶

* Profesora titular del Departamento de Psicología del ITESO.

El autoconcepto se va transformando de un sentido más concreto a uno más abstracto. Es común escuchar que los niños pequeños se describen a sí mismos en términos físicos (concretos), por ejemplo: bajito, gordo, lento, rápido, grande, y estas descripciones van cambiando hacia aspectos que tienen que ver con actitudes, lo que implica mayor abstracción, por ejemplo: obediente, grosero, aplicado, simpático.⁷

¿Cómo vamos descubriendo las características que nos definen? ¿Cuáles son las interacciones que influyen en la formación de nuestro autoconcepto? El conocimiento que los niños adquieren de sí mismos se construye a través de sus interacciones sociales, principalmente en el escenario interpersonal de la vida familiar, sobre todo en la relación con los padres. Este conocimiento es complementado con la autoexploración, la madurez cognoscitiva y las propias reflexiones de sí mismos, por ejemplo cuando se comparan con otros niños de su edad.⁸

Para Virginia Satir, el sentido del valor propio no se transmite genéticamente sino que se aprende en el seno familiar:

El niño que llega al mundo no tiene pasado ni experiencia de comportamiento y carece de una escala de comparación para valorarse a sí mismo. Tiene que depender de las experiencias que adquiere con las personas que lo rodean y de los mensajes que le comunican respecto a su valor como persona [...]. Cada palabra, expresión facial, gesto o acción de parte de los padres transmite algún mensaje al niño en cuanto a su valor.⁹

Los niños son en gran medida influidos por las expectativas que tienen sus padres y por la confianza que depositan en ellos, de manera que los mensajes que el niño recibe de sus padres son una parte esencial de su autoevaluación.

Así, el contexto familiar constituye el agente de influencia más importante para el desarrollo individual, siendo trascendentales las formas de interacción y los estilos de relación que se establecen a través del tiempo y del propio desarrollo de la familia como una unidad.¹⁰

¿Qué pueden hacer los padres para contribuir a que sus hijos tengan una buena idea sobre sí mismos y puedan ser más felices? ¿Cómo son las familias en donde los niños desarrollan autoconceptos y autoestimas elevadas? Es importante que en su relación con los hijos los padres utilicen mensajes que aumentan la competencia del niño, aquellos que enfatizan los éxitos y minimizan los fracasos. Deben evitar decirle al niño que hace mal las cosas o que nunca puede

hacer nada bien ya que esto se convierte en una amenaza para la autoevaluación.¹¹

También es conveniente que los padres ejerzan un firme control cuando es necesario, pero expresen su razonamiento detrás de una conducta y fomenten la negociación verbal. Es importante que los padres tengan confianza en su propia capacidad para guiar a sus hijos y respetar los intereses, opiniones y personalidad original de éstos.¹²

Dentro de límites claramente definidos y firmemente observados, los padres deben mostrar respeto y permitir la expresión individual. Para corregir a sus hijos deben utilizar más la recompensa que el castigo.

Así, al establecer reglas definidas y claras, los padres dejan saber a los hijos qué conducta se espera de ellos, lo cual ayuda al niño a ganar control interno, es decir, a ser responsable por sus actos, y como el niño se maneja dentro de un sistema de normas, aprende a tener en cuenta las exigencias del mundo exterior.¹³

En términos generales, los padres de niños con una buena autoestima son aquellos cuyos valores fundamentales para criar a sus hijos combinan el respeto por la individualidad del niño con un deseo de infundirle valores sociales.

Satir llama "familia nutridora" a aquella en donde se puede dar un sentimiento positivo de valía personal, en la cual se habla con franqueza y se escucha con interés.¹⁴ Los integrantes de estas familias se sienten libres de expresar sus sentimientos; planean claramente las cosas, pero si sucede algo imprevisto, fácilmente se acomodan al cambio. La respuesta ante los problemas que se presentan es flexible cuando los incidentes se toman como una oportunidad para aprender. En estas familias se facilita el crecimiento y la adaptación, puesto que hay un sentimiento de aceptación entre los miembros, lo cual contribuye a que cada quien se sienta mejor consigo mismo.

Así, el reto para la institución familiar es favorecer y contribuir en la formación de otros seres, de verdad humanos, que puedan ser responsables, libres, creativos y felices.▲

Notas

1. Markus, H. y E. Wurf. "The dynamic self-concept: a social psychological perspective", en *Ann. Rev. Psychol.*, núm.38, 1987, pp.299-337.
2. Cfr. Schunk, D.H. "Autoconcepto y rendimiento escolar", en C. Rogers y P. Kutnick (comps). *Psicología social de la escuela primaria*, Paidós, Buenos Aires, 1982. Biller, H.B. y Bahm R.M. "Father absence, perceived maternal behavior



- and masculinity of self-concept among junior high school boys", en *Developmental Psychology*, vol.4, núm.2, 1971, pp.178-181. Rosenberg, M. "Self-concept research: a historical overview, en *Social forces*, núm.68, 1989, pp.34-44.
3. Mussen, Conger y Kagan. *Desarrollo de la personalidad en el niño*, Trillas, México, 1972.
 4. Cfr. Mussen Conger y Kagan. *Op. cit.*, y Coopersmith, S. *The antecedents of self-esteem*, Freeman, San Francisco, 1967.
 5. Cfr. Papalia, D.E. y S. Wendkos Olds. *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia*, Mc.Graw Hill, 1992, y de los mismos autores *Desarrollo humano*, Mc.Graw Hill, México, 1990.
 6. Cfr. Papalia y Wendkos. *Op. cit.* Wallace, A.F. y R.D. Fogelson. "La lucha por la identidad", en I. Bozsoprmenyi-Nagy y J.L. Framo, *Terapia familiar intensiva*, Trillas, México, 1988. Girese, S. *Quest. A search for self*, Rinehart and Winston, Holt, 1977. Mullener, N. y J.D. Laird, "Some developmental changes in the organization of self-evaluations", en *Developmental psychology*, vol.5, núm.2, 1971, pp.233-236.
 7. Cfr. Papalia y Wendkos. *Op. cit.*; Mullener y Laird. *Op. cit.*
 8. Cfr. Schunk. *Op. cit.*; Papalia y Wendkos, *op cit.*, y Craig, G. *Desarrollo psicológico*, Prentice Hall, México, 1988.
 9. Satir, Virginia. *Relaciones humanas en el núcleo familiar*, Pax, México, 1984, pp.24-25.
 10. Mahler, M. *Simbiosis humana: las vicisitudes de la individuación*, Joaquín Mortiz, México, 1984.
 10. Shapiro, R. E. "Cambio individual y desarrollo familiar: la individuación como proceso familiar", en C.J. Falicov, *Transiciones de la familia*, Amorrortu, Buenos Aires, 1991. Estrada Inda, L. *El ciclo vital de la familia*, Posada, México, 1993.
 11. Baumrind, D. y A.E. Black. "Socialization practices associated with dimensions of competence in preeschool boys and girls", en *Child development*, núm.38, pp.291-327.
 12. Minuchin, S. *Familias y terapia familiar*, Gedisa, México, 1974.
 13. Papalia y Wendkos. *Psicología del desarrollo, op. cit.*
 14. Satir. *Op. cit.*