

# TEMA 4: EL YO SOCIAL

Sesión Práctica I

Josep García Coll

# El Yo Social

- I. Actividad 1. Autoconcepto Forma 5 de García y Musitu
- II. Actividad 2. La Escala de autoestima de Rosenberg

# I. Objetivos de la Sesión

- Explorar de manera práctica las herramientas de medición y usos del Autoconcepto
- Reflexionar sobre la naturaleza del Autoconcepto
- Explorar de manera práctica las herramientas de medición usos de la Autoestima. Relación de la Autoestima con otras dimensiones.
- Reflexionar sobre la naturaleza de la Autoestima

# La Escala Autoconcepto Forma 5

<https://surveymars.com/q/7DKogeJk4>



# La Escala Autoconcepto Forma 5

1. ¿Habéis sentido que vuestra respuesta a algún ítem podía cambiar según el día, el contexto o la compañía? ¿En cuáles?
  
2. ¿Creéis que os habrías puntuado igual hace cinco años? ¿Y dentro de cinco años?
  
3. ¿Alguna dimensión del autoconcepto os parece más “estable” y otra más “cambiable”? ¿Por qué?
  
4. ¿Cómo puede influir el feedback de otras personas o las redes sociales en vuestra autopercepción?
  
5. ¿Existe una versión “más auténtica” de nosotros, o somos una suma de versiones según el contexto?
  
6. ¿Algún número que pusiste os costó porque sentís que “sois así... pero también a veces justo lo contrario”?

# La Escala Autoconcepto Forma 5

Principios de la Escala. El autoconcepto como:

- Es un **pilar del bienestar psicosocial** y un constructo clave en Psicología clínica, educativa y social (Stevens, 1996; Gergen, 1984; Markus & Wurf, 1987).
- Desde la Psicología cognitiva, se entiende como una **estructura organizada y central** en los procesos psicosociales (Bracken, 1996; Frías et al., 1990).
- La **familia** desempeña un papel fundamental en su formación mediante estilos de socialización, comunicación y clima familiar (Felson & Zielinski, 1989; Musitu & Allatt, 1994).
- La evidencia actual concibe el autoconcepto como **multidimensional y flexible**, combinando facetas estables y aspectos sensibles al contexto.
- Enfoques unidimensionales generan problemas teóricos: una estructura simple no puede explicar la **diversidad de la conducta** ni su función autorreguladora (Markus & Wurf, 1987).

# La Escala Autoconcepto Forma 5

## Autoconcepto vs. Autoestima

### ¿Son lo mismo?

- Algunos autores propusieron **no diferenciarlos**, porque las descripciones y evaluaciones de uno mismo están altamente correlacionadas (Shavelson, Hubner & Stanton, 1976).
- Otros defienden una **distinción clara** entre ambos constructos (Watkins & Dhawan, 1989).

### Problema conceptual

- La investigación sobre autoconcepto se ha centrado demasiado en sus aspectos evaluativos, dificultando separar lo descriptivo de lo valorativo (Gecas, 1982; Ross, 1992).

### Diferencia aceptada actualmente

- **Autoconcepto** → componente **cognitivo-descriptivo**: *cómo me describo, qué pienso que soy* (Rosenberg, 1979).
- **Autoestima** → componente **afectivo-evaluativo**: *cómo me valoro, cuánto me gusto, cuánto apruebo mi funcionamiento* (Musitu, Román & Gracia, 1988).

# La Escala Autoconcepto Forma 5

¿Es el autoconcepto una única dimensión o varias?

- Enfoque **unidimensional**: autoconcepto global, único (Coopersmith, 1967; Marx & Wynne, 1978) vs. Enfoque **multidimensional y jerárquico**: distintas facetas organizadas en niveles (Shavelson, Hubner & Stanton, 1976; Musitu, García & Gutiérrez, 1991).

**Características clave del autoconcepto**

1. **Organizado** – categorizamos experiencias para darles sentido.
2. **Multifacético** – incluye áreas como escuela, relaciones sociales, físico, etc.
3. **Jerárquico** – unas dimensiones pesan más que otras.
4. **Estable globalmente** – pero más variable en niveles específicos.
5. **Experimental** – se construye a lo largo del ciclo vital.
6. **Evaluativo** – incluye valoraciones que dependen del contexto y la historia personal.
7. **Diferenciable** – no es lo mismo que habilidades, autocontrol u otras competencias.

# La Escala Autoconcepto Forma 5

## 1. Académico/Laboral

- Percepción del desempeño como estudiante o trabajador (rol, capacidad, valoración de superiores).

**Asociaciones positivas:** ajuste psicosocial, rendimiento, responsabilidad, liderazgo.

**Negativas:** absentismo, conflicto.

(*Lila, 1991; Musitu & Allatt, 1994*)

## 2. Social

- Desempeño en relaciones interpersonales: red social, facilidad para mantener y ampliar vínculos, ser amigable/alegre.

**Positivas:** bienestar, prosocialidad, aceptación por iguales.

**Negativas:** agresividad, conductas disruptivas, síntomas depresivos.

(*Cheal, 1991; Lila, 1995*)

## 3. Emocional

- Percepción del control emocional y de la respuesta ante situaciones estresantes o evaluativas.

**Positivas:** autocontrol, habilidades sociales, bienestar.

**Negativas:** ansiedad, depresión, consumo de alcohol/tabaco.

(*Gracia, Herrero & Musitu, 1995; Cava, 1998*)

# La Escala Autoconcepto Forma 5

## 4. Familiar

- Integración en la familia, afecto, apoyo, confianza, sentirse aceptado.  
**Positivas:** rendimiento, ajuste psicosocial, conducta prosocial, salud.  
**Negativas:** sintomatología depresiva, ansiedad, consumo de drogas.  
(Pinazo, 1993; Cava, 1998)

## 5. Física

- Percepción del propio aspecto y capacidad física/deportiva.  
**Positivas:** salud percibida, bienestar, integración social, rendimiento deportivo.  
**Negativas:** ansiedad, problemas con iguales.  
(Herrero, 1994; Stevens, 1996)

# La Escala Autoconcepto Forma 5

## 4. Familiar

- Integración en la familia, afecto, apoyo, confianza, sentirse aceptado.  
**Positivas:** rendimiento, ajuste psicosocial, conducta prosocial, salud.  
**Negativas:** sintomatología depresiva, ansiedad, consumo de drogas.  
(Pinazo, 1993; Cava, 1998)

## 5. Física

- Percepción del propio aspecto y capacidad física/deportiva.  
**Positivas:** salud percibida, bienestar, integración social, rendimiento deportivo.  
**Negativas:** ansiedad, problemas con iguales.  
(Herrero, 1994; Stevens, 1996)

# III. Autoestima

<https://surveymars.com/q/ynVXvGNum>



# Autoestima

1. ¿Cómo ha sido vuestra experiencia respondiendo a la Escala de Autoestima de Rosenberg?

¿Os ha parecido fácil o difícil?

¿Os habéis sentido evaluados de forma global?

¿Os ha recordado a experiencias personales concretas?

2. Comparadlo mentalmente con el Autoconcepto Forma 5 que acabáis de hacer:

¿Qué tipo de información habéis dado en el Autoconcepto?

¿Eran rasgos más concretos, más “descriptivos”?

# Autoestima

- La autoestima puede evaluarse de forma global o a través de dimensiones específicas del autoconcepto.
- La Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) es la medida más usada para valorar la autoestima general, integrando componentes afectivos y cognitivos del yo.
- El Autoconcepto AF5 también puede utilizarse como indicador de autoestima en distintas áreas (Navarro, Tomás & Oliver, 2006), ya que sus ítems reflejan cómo se valora la persona en cada faceta.
- En ambos instrumentos, las creencias sobre uno mismo tienen un carácter evaluativo: autoconcepto y autoestima están estrechamente vinculados y no pueden separarse completamente.

# Autoestima

Autoestima, comparaciones y discrepancias del yo (conceptos clave)

- Comparación social: La autoestima se ve influida por cómo nos comparamos con los demás.
- Discrepancias internas (Teoría de la Autodiscrepancia):
  - *Comparación entre el yo real, el yo ideal y el yo responsable.*
  - *Discrepancias con el yo ideal → desánimo, tristeza, frustración.*
  - *Discrepancias con el yo responsable → vergüenza, culpa, ansiedad.*
  - *Estas emociones negativas reducen la autoestima.*
- Identidad social:
  - *La autoestima también deriva de la valoración de nuestro grupo.*
  - *Las comparaciones entre grupos influyen en el estatus percibido y en cómo nos sentimos respecto a nosotros mismos.*

# Autoestima

Autoestima alta: ventajas, límites y procesos motivacionales

- La autoestima alta suele asociarse a bienestar físico, social y psicológico. Clave para prevenir problemas personales y sociales (bajo rendimiento, dificultades sociales, conductas desviadas, depresión).
- Sin embargo, la investigación muestra que las personas con baja autoestima pueden ser más realistas al evaluar sus éxitos, fracasos y control sobre los acontecimientos.
- El verdadero riesgo aparece en quienes tienen una visión excesivamente positiva de sí mismos.

Beneficios principales de la autoestima alta (Baumeister & Bushman, 2008):

- Favorece la iniciativa: facilita las relaciones sociales, la asertividad y actuar siguiendo criterios propios.
- Funciona como reserva emocional: ayuda a afrontar fracasos, manejar emociones negativas y persistir ante la adversidad.

# Autoestima

Conductas asociadas a la baja autoestima (Baumeister & Bushman, 2008)

- Miedo a fallar:  
Desean el éxito y la aceptación igual que quienes tienen alta autoestima, pero la falta de confianza les hace dudar de sus capacidades.
- Autoconcepto inestable:  
Sus ideas sobre sí mismos son confusas, inseguras y variables, con respuestas contradictorias ante preguntas sobre quiénes son.
- Prevención del fracaso (más que búsqueda de logros):  
Se centran en evitar errores y rechazo, lo que reduce la asunción de riesgos incluso cuando estos podrían traer mejoras.
- Alta reactividad emocional:  
Sus estados afectivos son más fuertes y fluctuantes, ya que los sucesos recientes les influyen más que a quienes tienen alta autoestima.

¡Veremos los resultados la próxima semana!