

**HABILIDADES
PARA LA VIDA**
S E R I E

AUTOCONCIENCIA

Sonia Suarez
Hyeri Mel Yang
Gabriela Chacon



Copyright © 2024 Banco Interamericano de Desarrollo (BID). Esta obra se encuentra sujeta a una licencia Creative Commons CC BY 3.0 IGO (<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/igo/legalcode>). Se deberá cumplir los términos y condiciones señalados en el enlace URL y otorgar el respectivo reconocimiento al BID.

En alcance a la sección 8 de la licencia indicada, cualquier mediación relacionada con disputas que surjan bajo esta licencia será llevada a cabo de conformidad con el Reglamento de Mediación de la OMPI. Cualquier disputa relacionada con el uso de las obras del BID que no pueda resolverse amistosamente se someterá a arbitraje de conformidad con las reglas de la Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil (CNUDMI). El uso del nombre del BID para cualquier fin distinto al reconocimiento respectivo y el uso del logotipo del BID, no están autorizados por esta licencia y requieren de un acuerdo de licencia adicional.

Note que el enlace URL incluye términos y condiciones que forman parte integral de esta licencia.

Las opiniones expresadas en esta obra son exclusivamente de los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del BID, de su Directorio Ejecutivo ni de los países que representa.



¿Qué es la **autoconciencia**?

La autoconciencia, o conciencia de uno mismo, es una habilidad socioemocional que permite a las personas monitorear sus estados internos y sus interacciones o relaciones con otros (Sutton, 2016). La autoconciencia puede ser interna o privada, cuando se enfoca en cómo una persona se percibe a sí misma, o externa o pública, cuando se centra en cómo los demás la ven (Eurich, 2018; Scheier & Carver, 1985).

Existen múltiples maneras de caracterizar la autoconciencia. Los descriptores más comunes incluyen los siguientes:

- ▶ Externa
- ▶ Interna

External

- ▶ Ser consciente de cómo los demás perciben tus valores, pasiones, aspiraciones, adecuación al entorno y reacciones (incluyendo pensamientos, sentimientos, comportamientos, fortalezas y debilidades).
- ▶ Reconocerte a ti mismo como un ser social.
- ▶ Diferenciarte de tu entorno.
- ▶ Solicitar retroalimentación de otros (compañeros, jefe, familia, amigos, etc.) para entender cómo te perciben e identificar qué necesitas mejorar.
- ▶ Realizar inferencias sobre los estados mentales de los demás (teoría de la mente).

Interna

- ▶ Ser capaz de verte claramente sin sobreestimar tus habilidades y capacidades.
- ▶ Reconocer tus valores, pasiones y aspiraciones, cómo te adaptas al entorno, tus reacciones (pensamientos, sentimientos, comportamientos, fortalezas y debilidades) e impacto en los demás.
- ▶ Evaluar tus fortalezas y debilidades.
- ▶ Tener curiosidad sobre ti mismo, un deseo de aprender más sobre tus emociones, valores, procesos de pensamiento, actitudes, etc.
- ▶ Reflexionar tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para entender qué deberías hacer para mejorar o cambiar algo.
- ▶ Evaluar lo que aprendiste de tu experiencia más reciente.
- ▶ Diferenciar entre rumiar y reflexionar de manera productiva sobre situaciones negativas.
- ▶ Potenciar tu autoestima y autoeficacia entendiendo verdaderamente quién eres.
- ▶ Reflexionar sobre tus procesos psicológicos y experiencias internas.
- ▶ Practicar el autoconocimiento, el autorreconocimiento, la autodescripción y autoevaluación.

Como ciudadano del siglo XXI con habilidades de autoconciencia, deberías ser capaz de hacer lo siguiente:

- ▶ Observarte con claridad, conocerte y entenderte, ser consciente de tus propias fortalezas y debilidades.
- ▶ Analizar tus pensamientos, sentimientos, comportamientos, personalidad, carácter, pasado, perspectivas y posición en tu entorno social.
- ▶ Determinar qué acciones, pensamientos y emociones se acercan o se alejan de tus estándares, y de qué manera.
- ▶ Investigar sobre tu nivel de experiencia, habilidades, capacidades y competencias, así como sobre cuánto sabes realmente sobre ti mismo.
- ▶ Preguntarte cómo te sientes respecto a situaciones o eventos, para poder tomar medidas.
- ▶ Ser consciente de tu yo interior (pensamientos, sentimientos y comportamiento) y cómo estos elementos interactúan con tu entorno.
- ▶ Reconocer tu valor como persona, amarte y apreciarte a ti mismo (autoestima).
- ▶ Entender la diferencia entre cómo te ves a ti mismo y cómo te ven los demás.
- ▶ Comprender lo que otros piensan de ti y quién creen que eres.
- ▶ Buscar retroalimentación constante en el trabajo, en casa y en otros entornos.
- ▶ Lograr un equilibrio entre quién eres, quién quieres ser y cómo te perciben los demás.
- ▶ Identificar las causas y correlatos fisiológicos de tus emociones.

¿Por qué la autoconciencia?

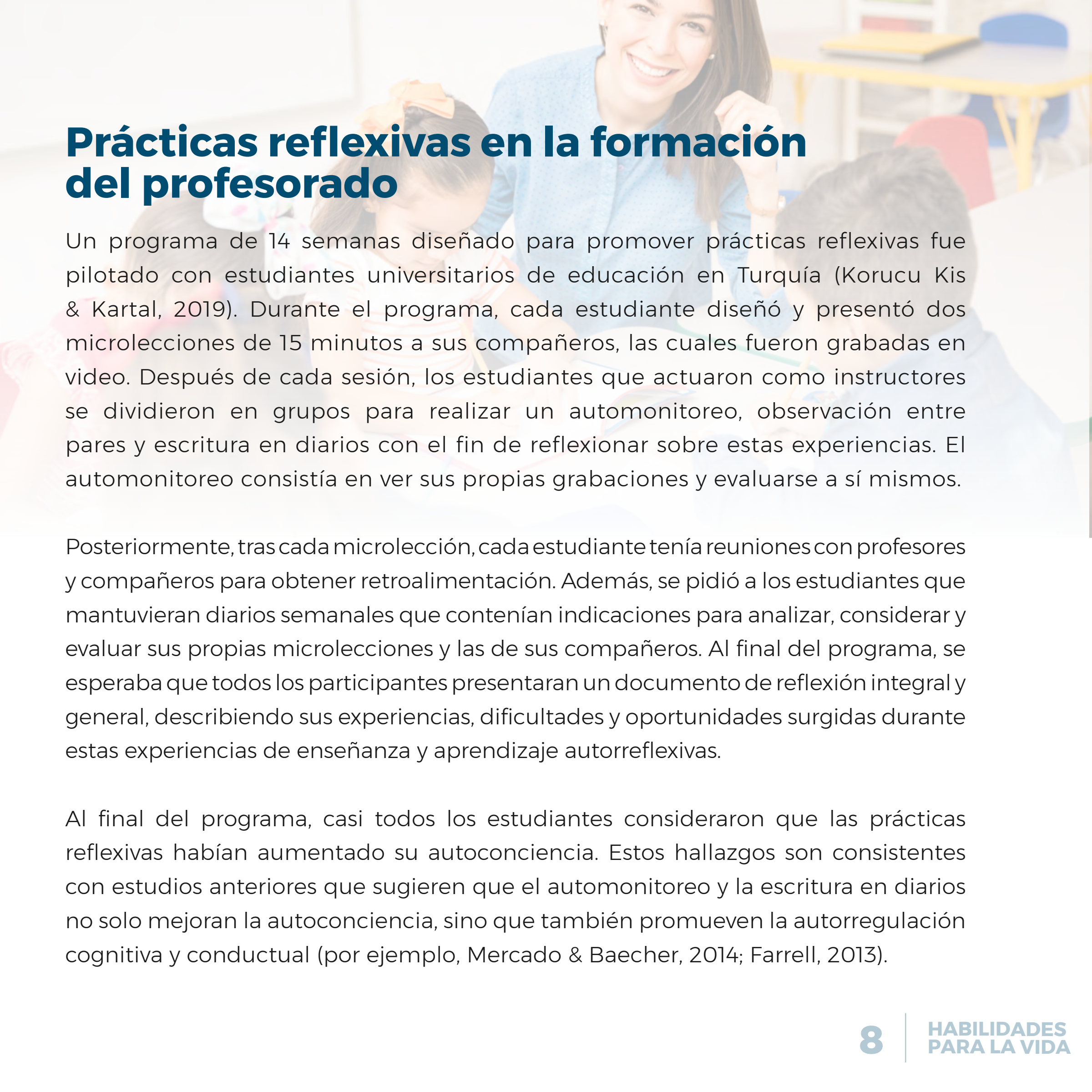
La autoconciencia está positivamente vinculada a otras habilidades del siglo XXI como la empatía, la comunicación y la creatividad. Además, se asocia con una mayor satisfacción laboral, en las relaciones y en la felicidad. La autoconciencia interna, en particular, está asociada con una mayor satisfacción laboral y en las relaciones; de manera similar, la autoconciencia externa mejora nuestra capacidad de empatizar con los demás (Eurich, 2018). En contraste, la falta de conciencia sobre nuestros propios estados emocionales puede limitar nuestra capacidad para ser empáticos (Bagby & Taylor, 1997). En otras palabras, la autoconciencia nos permite adoptar diferentes perspectivas y distinguir nuestros sentimientos de los de otras personas (Trentini et al., 2022).

La autoconciencia también facilita la autorregulación, ya que nos ayuda a evaluar aspectos de nosotros mismos que necesitan ser modificados en ciertos contextos sociales (Morin, 2011). Además, está relacionada con el bienestar, la salud mental y el rendimiento diario (Sutton, 2016). Las personas autoconscientes tienden a ser más seguras y creativas, toman decisiones más acertadas, establecen vínculos más fuertes con los demás y se comunican de manera más efectiva (Eurich, 2018).

¿Cómo desarrollamos la autoconciencia?

La autoconciencia se desarrolla gradualmente desde los primeros años de vida. La autoconciencia corporal se desarrolla primero, en la infancia. A partir del segundo año, los niños empiezan a mostrar signos claros de autoconciencia reflexiva, es decir, comienzan a verse y a reflexionar sobre sí mismos como entidades independientes y objetivas. Este autoconcepto continúa evolucionando a lo largo de los años preescolares y más allá (Brownell et al., 2007). La autoconciencia también puede desarrollarse en edades más avanzadas y en diversos entornos. Por ejemplo, la literatura describe la importancia de los procesos de pensamiento reflexivo para mejorar la autoconciencia en adultos (London et al., 2023).

Aunque los programas dirigidos exclusivamente al desarrollo de la autoconciencia son escasos, esta habilidad se considera un componente esencial en la mayoría de las intervenciones sobre aprendizaje socioemocional (SEL). Por ejemplo, organizaciones como el Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) la identifica como una de las primeras habilidades socioemocionales en las que trabajar. Aunque la autoconciencia está integrada en la mayoría de los programas de SEL, ciertas actividades están especialmente identificadas como potenciadoras de la autoconciencia, tales como la escritura reflexiva (en un diario), pedir retroalimentación o contar con un entrenador (London et al., 2023).



Prácticas reflexivas en la formación del profesorado

Un programa de 14 semanas diseñado para promover prácticas reflexivas fue pilotado con estudiantes universitarios de educación en Turquía (Korucu Kis & Kartal, 2019). Durante el programa, cada estudiante diseñó y presentó dos microlecciones de 15 minutos a sus compañeros, las cuales fueron grabadas en video. Después de cada sesión, los estudiantes que actuaron como instructores se dividieron en grupos para realizar un automonitoreo, observación entre pares y escritura en diarios con el fin de reflexionar sobre estas experiencias. El automonitoreo consistía en ver sus propias grabaciones y evaluarse a sí mismos.

Posteriormente, tras cada microlección, cada estudiante tenía reuniones con profesores y compañeros para obtener retroalimentación. Además, se pidió a los estudiantes que mantuvieran diarios semanales que contenían indicaciones para analizar, considerar y evaluar sus propias microlecciones y las de sus compañeros. Al final del programa, se esperaba que todos los participantes presentaran un documento de reflexión integral y general, describiendo sus experiencias, dificultades y oportunidades surgidas durante estas experiencias de enseñanza y aprendizaje autorreflexivas.

Al final del programa, casi todos los estudiantes consideraron que las prácticas reflexivas habían aumentado su autoconciencia. Estos hallazgos son consistentes con estudios anteriores que sugieren que el automonitoreo y la escritura en diarios no solo mejoran la autoconciencia, sino que también promueven la autorregulación cognitiva y conductual (por ejemplo, Mercado & Baecher, 2014; Farrell, 2013).

Método de aprendizaje personalizado

El aprendizaje personalizado (PL, por sus siglas en inglés) ha demostrado tener un impacto positivo en la autoconciencia de los estudiantes de secundaria en Vermont (DeMink-Carthew et al., 2020). Este método enfatiza el poder de los estudiantes para tomar decisiones sobre su proceso de aprendizaje. El PL se distingue por cuatro atributos : voz, cocreación, construcción social y autodescubrimiento. La voz consiste en dar a los estudiantes la oportunidad de participar en la definición del currículo, el diseño de las evaluaciones y la formulación de los objetivos de aprendizaje. La cocreación subraya la colaboración entre estudiantes y maestros, facilitada por el empoderamiento de la voz del estudiante. La construcción social se refiere a la formación de conceptos a través de la interacción con otros, y el autodescubrimiento es el proceso en el que los estudiantes reflexionan sobre su desarrollo de habilidades y conocimientos (Kallick & Zmuda, 2017).

En este proyecto, profesores y estudiantes colaboraron en el diseño de proyectos que alineaban intereses personales con un tema común en el aula. A lo largo de las diversas fases del proyecto, los profesores dieron a los estudiantes muchas oportunidades para tomar decisiones sobre su proceso de aprendizaje, como la elección de trabajar individualmente o en grupo, el lugar de trabajo y la frecuencia de las consultas con el profesor.

Los estudiantes reportaron que la libertad de elegir cómo abordar sus proyectos les permitió comprender mejor las circunstancias y estrategias que más favorecían su aprendizaje. Además, mencionaron que mejoraron en la identificación de desafíos, así como en el reconocimiento de las emociones y sentimientos provocados por las actividades.



¿Cómo evaluar y medir la autoconciencia?

Se ha desarrollado una variedad de medidas de autoconciencia, cada una enfocada en un aspecto diferente (Ashley & Reiter-Palmon, 2012). Sin embargo, como ocurre con otras habilidades del siglo XXI, la mayoría de los instrumentos para medir la autoconciencia son autoinformados y utilizan una escala Likert, donde los participantes califican su nivel de acuerdo con afirmaciones específicas. Algunos ejemplos de estas herramientas son la Escala de Autoconciencia-revisada (Scheier & Carver, 1985), el Cuestionario de Conciencia Emocional-revisado (Rieffe et al., 2008), la Escala de Reflexión e Introspección (Grant et al., 2002) y el Cuestionario de Resultados de Autoconciencia (Sutton, 2016).

Además, existe una técnica denominada evaluación multi-rater de la autoconciencia, que también utiliza una escala Likert. Esta técnica no solo captura la autoevaluación del participante, sino también las evaluaciones que le otorgan otras personas que lo conocen bien. Comparando ambas perspectivas, se puede obtener una medida más precisa del nivel de autoconciencia del individuo (Eurich, 2018).

RECURSOS:

 Website. [CASEL Framework](#)

 Video. [What is self-awareness](#)

 Video. [The power of self-awareness](#)

 Video. [Conocerse a uno mismo](#)

 Video. [Ayudemos a los jóvenes a mejorar su autoconcepto](#)

REFERENCIAS:

Ashley, G. C., & Reiter-Palmon, R. (2012). Self-awareness and the evolution of leaders: The need for a better measure of self-awareness. *Journal of Behavioral and Applied Management*, 14(1), 2-17. <https://doi.org/10.1037/t29152-000>

Bagby, M., & Taylor, G. (1997). Affect dysregulation and alexithymia. In G. J. Taylor, R. M. Bagby, & J. D. A. Parker (Eds.), *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness* (pp. 26-45). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511526831.005>

Brownell, C. A., Zerwas, S., & Ramani, G. B. (2007). "So big": The development of body self-awareness in toddlers. *Child Development*, 78(5), 1426-1440. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01075.x>

Chen, H., Mechanic, D., & Hansell, S. (1998). A longitudinal study of self-awareness and depressed mood in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(6), 719-734. <https://doi.org/10.1023/A:1022809815567>

DeMink-Carthew, J., Netcoh, S., & Farber, K. (2020). Exploring the potential for students to develop self-awareness through personalized learning. *Journal of Educational Research*, 113(3), 165-176. <https://doi.org/10.1080/00220671.2020.1764467>

Eurich, T. (2018). What self-awareness really is (and how to cultivate it). *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>

Farrell, T.S. (2013). Teacher self-awareness through journal writing. *Reflective Practice*, 14, 465 - 471. <https://doi.org/10.1080/14623943.2013.806300>

Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality*, 30(8), 821-836. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821>

Hatami, F., Ghahremani, L., Kaveh, M. H., & Keshavarzi, S. (2016). The effect of self-awareness training with painting on self-efficacy among orphaned adolescents. *Practice in Clinical Psychology*, 4(2), 89-96. <https://pdfs.semanticscholar.org/6db7/7a3b9f20b7df92c891b1fa480481e0b6cb95.pdf>

Kallick, B., & Zmuda, A. (2017). Students at the center: Personalized learning with habits of mind. *ASCD*.

Korucu Kis, S., & Kartal, G. (2019). No pain no gain: Reflections on the promises and challenges of embedding reflective practices in large classes. *Reflective Practice*, 20(5), 637-653. <https://doi.org/10.1080/14623943.2019.1651715>

London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (2023). Developing self-awareness: Learning processes for self- and interpersonal growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10(1), 261-288. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>

McGrath, R. E., & Adler, A. (2022). A review of life skills and their measurability, malleability, and meaningfulness (Latin America and the Caribbean: Skills for Life, p. 76). Inter-American Development Bank. <https://publications.iadb.org/en/skills-life-review-life-skills-and-their-measurability-malleability-and-meaningfulness>

Mercado, LA, & Baecher, L. (2014). Video-Based Self-Observation as a Component of Developmental Teacher Evaluation. *Global education review*, 1, 63-77. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1055171>

Morin, A. (2011). Self-Awareness Part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(10), 807-823. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x>

Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A. C., Terwogt, M. M., & Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents: The Emotion Awareness Questionnaire revised. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 756-761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.001>

Runyan, J. D., Steenbergh, T. A., Bainbridge, C., Daugherty, D. A., Oke, L., & Fry, B. N. (2013). A smartphone ecological momentary assessment/intervention "app" for collecting real-time data and promoting self-awareness. *PloS ONE*, 8(8), Article e71325. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0071325>

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). The Self-Consciousness Scale: A revised version for use with general populations. *Journal of Applied Social Psychology*, 15(8), 687-699. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1985.tb02268.x>

Silvia, P. J., & Duval, T. S. (2001). Objective self-awareness theory: Recent progress and enduring problems. *Personality and Social Psychology Review*, 5(3), 230-241. https://journals.sagepub.com/doi/10.1207/S15327957PSPR0503_4

Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4), 645-658. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5114878/>

Trentini, C., Tambelli, R., Maiorani, S., & Lauriola, M. (2022). Gender differences in empathy during adolescence: Does emotional self-awareness matter? *Psychological Reports*, 125(2), 913-936. <https://doi.org/10.1177/0033294120976631>

Wicklund, R. A. (1975). Objective self-awareness. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 8, pp. 233-275). Academic Press. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S006526010860252X>

**¿QUIERES
CONOCER
MÁS?**

VISITA LA
WEBSITE:

**HABILIDADES
PARA LA VIDA**

HABILIDADES PARA LA VIDA

SERIE

