

AREA TEMATICA: EDUCACION

Autopercepción: cómo me veo y cómo me ven los demás

¹Reynoso, M.; ¹Zoratti, O.

reynosomuriel@hotmail.com

¹Producción animal II, Facultad de Ciencias Veterinarias, Universidad Nacional del Litoral.

CAI+D: Competencias sociales en la formación universitaria como objetivo educativo.

Todas las personas establecemos numerosas relaciones a lo largo de nuestra vida. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir y de ver la vida; también compartimos necesidades, intereses y afectos. A estas relaciones se les conoce como relaciones interpersonales. Lo que resulta increíble es que día a día, podamos relacionarnos con tantas personas, con sus propias experiencias, sentimientos, valores, conocimientos y formas de vida. En esto reside la gran riqueza de las relaciones humanas, ya que al ponernos en contacto intercambiamos y construimos nuevas experiencias y conocimientos; y aquí está también la dificultad para relacionarnos, ya que tenemos que hacer un esfuerzo para lograr comprendernos y llegar a acuerdos. Nuestras diferentes formas de pensar y actuar nos pueden llevar a relacionarnos con desconfianza o a vivir conflictos, pero valorar a los demás, aceptar que hay diferencias entre una y otra persona y tratar de comprendernos, puede ayudarnos a superar estos obstáculos. Uno de los aspectos más importantes de las relaciones entre las personas es la comunicación, ya que a través de ella logramos intercambiar ideas, experiencias y valores; también la capacidad de trabajar en equipo, ya que, todos deben cooperar por igual y aceptar las ideas que cada uno propone. Se define una conducta socialmente habilidosa como “un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”¹. Podemos definir Autopercepción como la imagen que se hace el individuo de él mismo cuando se trata de evaluar las propias fuerzas y autoestima. Los sujetos cuya autoestima está debilitada y que no tienen mucha seguridad, son mucho más proclives al stress que aquellos que tienen confianza en sí mismos y se ven bajo una luz positiva. En el presente trabajo nos propusimos conocer, a través de la autopercepción de los alumnos que cursaron la asignatura Producción Animal II de la Facultad de Ciencias Veterinarias, la valoración que ellos mismos y sus pares hicieron respecto de sus habilidades para el trabajo en equipo. Se trabajó con 140 estudiantes de cuarto año, periodo lectivo 2013 en el marco del proyecto CAID+2011. Para esto, al inicio del periodo lectivo se les tomo una encuesta de Autopercepción, luego se dividieron en grupos. A estos los conformaron los mismos alumnos por afinidad o no y recibieron, por parte del docente y alumnos adscriptos, material y una clase sobre competencias sociales para el trabajo en equipo, debiendo luego realizar distintas actividades relacionadas a la propuesta de trabajo. Durante las distintas instancias de encuentro se procedió a solicitar que cada miembro del grupo realizara la misma encuesta de autopercepción pero de cada uno de sus compañeros, con el fin de contrastar la propia valoración con la de sus pares. Del total de preguntas que contenía la herramienta de evaluación, se consideró solo 10 preguntas relacionadas habilidades para el trabajo en equipo; usándose una escala de valores del 1 al 5 siendo: 1- siempre, 2- a menudo, 3- a veces, 4- casi nunca y 5- nunca. De cada pregunta se tomo el promedio como resultado. En el Cuadro 1 de resultados, se puede observar que el alumno por sí solo, tiende a subvalorar sus capacidades ya que en la encuesta realizada por sus pares, en varios puntos hay controversia. En el 50% de las preguntas (1 a 5) hay coincidencias en cuanto a las respuestas de ambos grupos, mientras que en el resto se (preguntas 6 a 10) las diferencias se van a los extremos, desde “nunca o casi nunca participo con ganas en el trabajo en equipo, admito sugerencias o fomento la participación” hasta “a menudo participa, admite sugerencias o fomenta la participación”.

AREA TEMATICA: **EDUCACION**

Aceptarse a sí mismo es un paso fundamental en el proceso de autoestima saludable, ser consientes de lo que no nos gusta y comenzar a cambiarlo. Es por eso que proponemos dejar de criticarse a uno mismo y comenzar a aceptarnos tal cual somos, cultivando la amabilidad, tener presente nuestros aspectos positivos. Cuando nos aceptamos, dejamos de pelearnos con nosotros mismos y podemos

	Preguntas	Autopercepción	Autopercepción de pares
1	Permanezco aislado o a distancia en trabajos grupales	4,48	4.69
2	Me conformo si me excluyen de las tareas	4,52	4,64
3	Soy tímido	3,90	3.94
4	Trabajo más solo que con mis compañeros	4,04	4,49
5	Me cuesta integrarme	4,16	4.52
6	Ayudo a mis compañeros cuando lo necesitan	4,61	1.75
7	Soy voluntario	4,07	1.70
8	Fomento la participación en grupo	4.03	2.21
9	Admito sugerencias y correcciones de los otros	4,53	1.73
10	Participo con ganas en el trabajo en equipo	4,16	1.64

relajarnos. Podemos manejar la crítica, analizarla, aceptarla o rechazarla.

Cuadro 1: Promedio estadístico de Autopercepción de competencias para el trabajo en equipo

Bibliografía:

- **Caballo, V.E.** (2002). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. (5ª ed.). Madrid, Siglo XXI.