

Autoestima y autoconcepto



2022

FUNDAMENTOS SOBRE LA AUTOESTIMA

QUÉ ES LA AUTOESTIMA



1. AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

Los términos autoconcepto y autoestima son empleados con frecuencia como sinónimos para referirse al conocimiento que el ser humano tiene de sí mismo, productos de la actividad reflexiva. La delimitación conceptual entre ambos no está del todo clara, pero sí se pueden establecer diferencias a nivel teórico y práctico. No es nuestro objetivo entrar en prolijas distinciones teóricas sobre ambos, sino que nos limitaremos a comentar las principales características de cada uno de ellos.

Empezaremos por el *autoconcepto*. Es el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual; el conjunto de elementos que la persona utiliza para describirse, lo que equivaldría a las percepciones que tiene el individuo sobre sí mismo. Rosenberg, uno de los autores que más repercusión ha tenido en este ámbito, lo definió como «la totalidad de los pensamientos y sentimientos de un individuo que hacen referencia a sí mismo como un objeto». El autoconcepto se considera una entidad con múltiples facetas o como un conglomerado de distintas concepciones en el que conviven aspectos estables con otros cambiantes y maleables. Tiene una dimensión social y se aprende como consecuencia de las experiencias de interacción con el mundo físico y con las personas.

En el autoconcepto, como la realidad psíquica compleja que es, se pueden distinguir varias áreas o autoconceptos específicos:

- *Autoconcepto académico*, que abarca la concepción de uno mismo como estudiante, como resultado del conjunto de experiencias, éxitos, fracasos y variaciones académicas experimentadas a lo largo de los años escolares. No abarca la aptitud y el éxito académico, sino la concepción del adolescente de si es lo «suficientemente bueno», ya que puede ser un estudiante destacado, pero no sentirse válido.
- *Autoconcepto social*, que incluye los sentimientos de uno mismo en cuanto a la amistad, y es consecuencia de las relaciones sociales, de su habilidad para solucionar problemas y de la adaptación y aceptación social. Aquí se engloban las sensaciones relativas a «si le cae bien o mal a sus compañeros»; si cree que los demás le tienen en cuenta y le aprecian. Este autoconcepto será positivo si sus necesidades sociales son satisfechas, independientemente de si son equiparables a la «popularidad».
- *Autoconcepto personal y emocional*, que se refiere a los sentimientos de bienestar y satisfacción, al equilibrio emocional, a la aceptación de sí mismo y a la seguridad y confianza en sus posibilidades.
- *Autoconcepto familiar*, refleja sus propios sentimientos como miembro de la familia. Será positivo si se identifica como un miembro querido por su familia, a quien se le valoran sus aportaciones y que se siente seguro del amor y del respeto que recibe de sus padres y hermanos.
- *Autoconcepto global*, es la valoración general de uno mismo y se basa en la evaluación de todas las áreas. Se reflejaría en sentimientos como «En general estoy satisfecho de cómo soy».

En la tabla aparecen los principales componentes y habilidades destacadas del autoconcepto.

Para concluir, podríamos decir que el autoconcepto corresponde a la descripción mental que el sujeto hace de sí mismo en tres dimensiones (cognitiva, afectiva y comportamental) y en varias áreas: trabajo y escolar, familiar, relaciones sociales, aspecto físico y moral-ética.

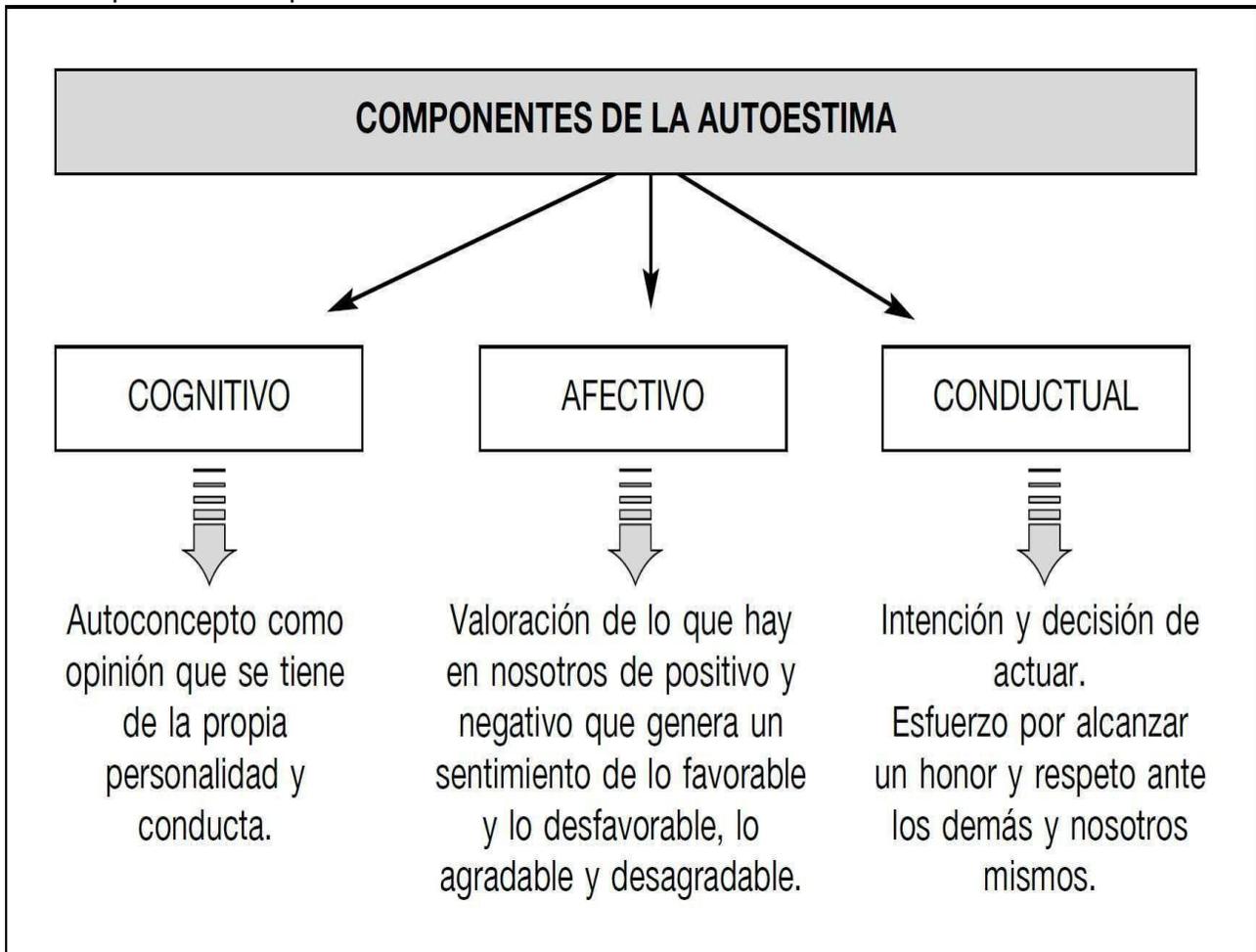
Por otra parte, el término *autoestima* expresa el concepto que uno tiene de sí mismo, según unas cualidades que son susceptibles de valoración y subjetivación. El sujeto se autovalora en función de estas cualidades, que son consideradas como positivas o negativas, según lo que ha experimentado a través de sus vivencias. La autoestima se presenta como la conclusión del proceso de autoevaluación: el joven tiene un concepto de sí mismo y después se valora en más o en menos, se infra o sobrevalora, decimos que tiene un nivel concreto de autoestima. Es decir, la autoestima es el grado de satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación que siente hacia sí mismo.

Así pues, la autoestima se caracteriza por su componente evaluativo y su relación con una variedad de situaciones. Es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida. Este es uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales: la conciencia de sí mismo, la capacidad de establecer una identidad y darle un valor. Tiene un componente afectivo y evaluable, ya que cada descripción de uno mismo está cargada de connotaciones emotivas, afectivas y evaluativas.

La autoestima sería la evaluación que la persona realiza de las diferentes representaciones que tiene de sí misma en distintas áreas. De esta manera, una misma persona puede tener una alta autoestima, por ejemplo, en el área familiar, y no tenerlo en el ámbito laboral. Es decir, la autoestima es el resultado de la discrepancia entre la *percepción* de uno mismo (la visión objetiva) y el *ideal* de uno mismo (aquello que la persona valora, lo que le gustaría ser).

AUTOCONCEPTO	COMPONENTES	HABILIDADES
EMOCIONAL	<p>Control personal: Autodominio de los sentimientos y actitudes. Hace que el sujeto llegue a considerarse competente y capaz.</p> <p>Imagen corporal: Representación mental del cuerpo. La transformación exterior de la pubertad puede provocar sentimientos de insatisfacción e inseguridad.</p> <p>Pensamientos: La forma de percibir la realidad, determinará las actuaciones y los sentimientos del joven. Por tanto, es importante desterrar los pensamientos distorsionados y sustituirlos por otros más adaptados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Habilidad para reflexionar sobre sí mismo/Habilidad para reconocer cualidades y defectos de uno mismo. — Habilidad para hacer autoafirmaciones positivas. — Habilidad para recibir descripciones positivas sobre sí mismo. — Habilidad para establecer una correcta imagen corporal. — Habilidad para rectificar errores cognitivos.
ACADÉMICO	<p>Expectativas: Predicciones del adolescente sobre las consecuencias de su conducta. La falta de cumplimiento de las expectativas marcadas (bien por falta de capacidad o por la inadecuación de las expectativas marcada) produce sentimientos de falta de valía.</p> <p>Atribuciones: Con un locus de control interno, los jóvenes perciben que los éxitos y fracasos dependen de sus acciones, mientras que si realiza atribuciones externas, considera que carece de control sobre los acontecimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Habilidad para autocontrolar y organizar la conducta ante el estudio. — Habilidad para priorizar sobre metas de aprendizaje. — Habilidad para establecer metas personales y profesionales realistas y objetivas.
FAMILIAR	<p>Incluye tanto las relaciones del adolescente con su familia, como la valoración que los padres dispensan a su hijo y que influyen, en gran medida, en la autoestima del joven.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Habilidad para hablar con adultos familiares. — Habilidad para potenciar un clima familiar que asegure un concepto positivo del adolescente.
SOCIAL	<p>Incluye las habilidades de interacción social, que nos permiten relacionarnos con los demás de forma adaptada, consiguiendo nuestros objetivos sin molestar, en diferentes contextos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Habilidades asertivas. — Habilidades de conversación. — Habilidades para solucionar problemas interpersonales.

Por tanto, autoestima y autoconcepto están estrechamente relacionados: si la autoimagen (o autoconcepto) satisface a la persona, la valoración es positiva, por lo que eleva la autoestima. En cambio, cuando la autoimagen no satisface al sujeto, se produce una valoración negativa que provoca, a su vez, el descenso de la autoestima. Así pues, la autoestima mejora o empeora cuando lo hace el autoconcepto. Esta estrecha relación entre autoestima y autoconcepto se podría explicar cómo las dos dimensiones de una misma realidad: la cognitiva (auto-concepto) y la afectiva (autoestima). Además de la autoestima y del autoconcepto, también se considera el componente conductual, que se refiere a la decisión de actuar a partir de la valoración de la autoestima. En la tabla se contemplan los componentes mencionados.



Marta se considera capaz e inteligente. Ante una situación nueva, que no sabe afrontar, se repite a sí misma «*tranquila, si no lo consigues a la primera lo puedes volver a intentar; todo el mundo necesita tiempo para aprender*». Cada vez que lo hace, se fija bien en los detalles de su actuación para mejorar la próxima vez.

Finalmente consigue lo que se había propuesto, lo que provoca en ella un sentimiento de satisfacción y pensamientos del tipo «*¿lo ves?, no era tan difícil; has podido hacerlo*» reforzando así su sentimiento de capacidad.

2. PERSPECTIVAS DE LA AUTOESTIMA

La autoestima puede ser entendida desde diversos puntos de vista:

2.1. La autoestima como actitud hacia uno mismo

Entendemos por actitud una predisposición duradera de la persona hacia un objeto social; de modo que este objeto social polariza o dirige los sentimientos y la conducta en función del conocimiento que de él tenga la persona. Así, por ejemplo, una determinada actitud hacia los inmigrantes, determinará la manera de acercarnos a la información sobre este tema que nos ofrezcan los medios de comunicación.

Pues bien, se puede considerar la autoestima como la actitud hacia sí mismo, la forma habitual de pensar, sentir y comportarse consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos a nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias personales a nosotros mismos. Orienta los sentimientos y las conductas de cada individuo según el conocimiento que éste tenga de sí mismo. De aquí se deriva que cuanto mejor se conozca la persona, mejores sentimientos generará hacia sí misma y mejor se comportará respecto a sí misma. Por tanto, el primer objeto de atención de cada persona debería ser él/ella mismo/a.

2.2. La autoestima como evaluación personal

Bonet considera la autoestima como la percepción evaluativa de uno mismo. Es decir, el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y conductas dirigidas hacia nosotros mismos. La persona se evalúa de forma realista, en situaciones concretas, lo que da la oportunidad para poder especificar las conductas en su contexto, y no de manera global, siguiendo el esquema:

Me siento(sentimiento) **en** (situación) **cuando** (condiciones).

Por ejemplo:

Me siento tenso cuando tengo que defender mi opinión ante mis superiores (pero no siempre que debo hablar en público).

Me siento avergonzado cuando estoy junto con amigos que me han visto borracho (pero no siempre que salgo en grupo).

Desde esta concepción se enfatiza el hecho de que la autoestima no es la contemplación pasiva de las propias actitudes, sino la valoración de sí mismo, el reconocimiento de la propia valía como persona y como sujeto perteneciente a un grupo social y una cultura.

2.3. La autoestima como posición central en un continuo

Una tercera concepción sitúa la autoestima en el punto central entre la **vergüenza autodestructiva** (o vergüenza de sí mismo, que se considera inferior a los demás) y el **orgullo autodestructivo**, desmedido, que se siente por encima de los demás. Esta última posición se reconoce como síntoma de un complejo de inferioridad no asumido, que pretende ser compensado a través del desprecio a los demás.



Frente a los dos extremos, la autoestima se considera como el orgullo saludable de sí misma, que conoce y acepta sus defectos y sus encantos, aceptando cómo es.

2.4. La ecuación de la autoestima

Para James, la autoestima se explica por la relación entre el nivel de éxito de la persona y sus pretensiones.

$$\text{Autoestima} = \frac{\text{Éxito}}{\text{Pretensiones}}$$

Al dicotomizar el éxito y las pretensiones en dos categorías (alto/bajo), se obtiene el siguiente cuadro en el que se muestran las cuatro posibilidades: 1) éxito bajo con pretensiones bajas, 2) éxito alto con pretensiones bajas, 3) éxito bajo con pretensiones altas y 4) éxito alto con pretensiones altas.

		ÉXITO	
		Bajo	Alto
PRETENSIONES	Bajas		X
	Altas	X	

Si las pretensiones del individuo se ajustan a su nivel de éxito, la ecuación de la autoestima revela una situación de equilibrio. En cambio, cuando difieren, la ecuación de la autoestima presenta un desajuste. Si el éxito es alto para las pretensiones de la persona, ésta puede sentirse insegura o creer que no se merece lo que ha conseguido, aunque la ecuación también puede saldarse a favor de la autoestima. Si, por el contrario, las pretensiones son más elevadas que lo que se consigue, la persona se sentirá mal, ya que pensará que no consigue lo que se merece o lo que se había marcado, lo que puede provocar sentimientos de insatisfacción y falta de valía personal. También es frecuente que esté actuando de una manera no realista ya que sus pretensiones no se corresponden con el éxito obtenido.

James definió la autoestima como los éxitos divididos por las pretensiones, lo que pone de manifiesto que no es suficiente tener éxitos importantes para asegurar la autoestima si las pretensiones son muy altas. Es necesario que haya un equilibrio entre el éxito y las pretensiones.

2.5. La autoestima como concepto multidimensional

Finalmente, la autoestima puede considerarse como un concepto multidimensional, que engloba, entre otros, las siete «**Aes de la autoestima**»: *aprecio*, *aceptación*, *afecto*, *atención*, *autoconsciencia*, *apertura* y *afirmación*.

La persona que se «autoestima» lo suficiente posee, en mayor o menor grado, las siguientes características:

- *Aprecio* de uno mismo como persona, independientemente de lo que pueda hacer o poseer, de tal manera que se considera igual, aunque diferente, a cualquier otra persona.
- *Aceptación* tolerante de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos, reconociendo serenamente los aspectos desagradables de su personalidad.
- *Afecto*: Actitud positiva hacia sí mismo, de tal manera que se encuentra bien consigo misma dentro de su piel.
- *Atención* y cuidado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas.

- *Autoconsciencia*, es decir, darse cuenta del propio mundo interior, y escucharse a sí mismo amistosamente.
- *Apertura*, actitud abierta y atenta al otro, reconociendo su existencia y afirmándolo, lo que parte del reconocimiento de que no podemos vivir de forma aislada e independiente de los demás.

3. ¿CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN LA VIDA COTIDIANA?

En la infancia y la adolescencia, una autoestima saludable es especialmente importante, ya que actúa como el filtro a través del cual se perciben los jóvenes, valorando las distintas experiencias vividas. La competencia socioemocional que se deriva de esta autovaloración positiva, puede ayudar al niño a evitar futuros problemas graves. Por tanto, la autoestima impregna el comportamiento general del joven en todas las áreas (escolar, familiar, social) incluyendo la salud psicológica y el rendimiento académico. Los jóvenes asumen su etiqueta como payasos, alborotadores, indisciplinados, porque esa es la imagen que ellos viven de sí mismos y que muchas veces refuerzan educadores, padres, maestros, etc. Esta influencia se produce de un modo interaccional: un joven que posea una baja autoestima se sentirá incapaz de hacer determinadas cosas, lo que repercutirá en su autoconcepto, y viceversa, cuando se siente capaz, lo intenta una y otra vez hasta que lo consigue, lo que mejora su nivel de autoestima previo.

A nivel general, podemos decir que la baja autoestima se relaciona con altos niveles de ansiedad, inseguridad, poca estabilidad emocional, bajo apetito, insomnio, soledad, hipersensibilidad a la crítica, pasividad, competitividad, destructividad y bajo rendimiento académico. La alta autoestima correlaciona positivamente con un buen ajuste psicológico, estabilidad emocional, actividad, curiosidad, seguridad, cooperativismo, pensamiento flexible, sentido del humor y alto rendimiento académico.

Tener una autoestima y un autoconcepto positivos es de capital importancia para la vida personal, profesional y social. El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye el marco de referencia desde el que interpreta la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquicos. Se puede afirmar que el autoconcepto y la autoestima están en el centro del acontecer personal y social de todo individuo.

EVALUAR LA AUTOESTIMA

1. ESTRATEGIAS PARA EVALUAR LA AUTOESTIMA

La autoestima se manifiesta mediante las conductas observables y los pensamientos. Para conocer el nivel de autoestima de una persona se deben evaluar, por tanto, estos dos tipos de respuesta.

Evaluar la autoestima es un proceso cuya finalidad es la descripción de las capacidades y limitaciones del niño o adolescente en diferentes áreas. La evaluación de la autoestima es difícil, ya que supone descubrir los pensamientos y sentimientos más íntimos de una persona, lo cual resulta complicado. Los datos que debemos recabar en la evaluación son:

- a) Si se trata de un déficit de autoestima situacional o de un rasgo más estable.
- b) Cómo se manifiesta a nivel de pensamientos y de conductas.
- c) En qué áreas se manifiesta.

Por ello es recomendable utilizar siempre varias fuentes: la información que proporciona el propio adolescente, observaciones de la conducta, entrevistas con educadores y maestros, además de pruebas de papel y lápiz.

Las principales técnicas para evaluar la autoestima son la entrevista, los autoinformes del sujeto y la observación de conductas. A continuación, veremos cada una de ellas con más detalle.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA AUTOESTIMA

Nombre y Apellidos _____

Fecha _____ P. D.

INSTRUCCIONES

A continuación se presenta una serie de frases que se refieren a ti mismo y a tu forma de pensar. Lee atentamente cada una de ellas y señala «Sí» si coincide con tu forma de pensar y «No» en caso contrario. Es importante que trates de ser sincero.

	Sí	No
1 Pienso que tengo más cualidades que defectos.		
2 Creo que la mayoría de personas son mejores que yo.		
3 Estoy descontento/a de mí mismo/a.		
4 Me siento con mucha confianza en mí mismo/a.		
5 Mis amigos/as y compañeros/as me aprecian.		
6 No sirvo para nada.		
7 Generalmente caigo bien a los profesores.		
8 Nadie me aprecia.		
9 Soy una persona de poco valor.		
10 Me considero tan inteligente como mis compañeros/as.		
11 Me siento con mucha confianza en mí mismo/a.		
12 No soy capaz de resolver mis propios problemas.		
13 Me considero atractivo/a.		
14 Con frecuencia no soy capaz de afrontar las dificultades.		
15 En ocasiones me siento orgulloso/a por mis logros.		
16 Pienso que soy torpe.		
17 Me siento satisfecho/a conmigo mismo/a.		

VALORACIÓN DE LAS RESPUESTAS

Cada respuesta «Sí» se valora con un punto en los ítems:

1, 4, 5, 7, 10, 11, 13, 15, y 17.

Cada respuesta «No» se valora con un punto en los ítems:

2, 3, 6, 8, 9, 12, 14, 16.

BAREMOS DE CORRECCIÓN

Las puntuaciones oscilan entre 0 y 17:

0-5 Autoestima baja.

6-10 Autoestima media.

11-17 Autoestima alta.

ESCALA DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES

Nombre y Apellidos _____

Fecha _____ P. D.

A continuación se presenta una serie de frases. Puede que algunas describan situaciones o estados que te ocurren con frecuencia. Otras, por el contrario, pueden ser situaciones que no tengan nada que ver contigo. Señala a continuación cuáles de ellas te describen y cuáles no. Por favor, contesta con sinceridad a todas las preguntas.

1. Me describe siempre.
2. Me describe casi siempre.
3. No me describe casi nunca.
4. No me describe en absoluto.

	1	2	3	4
1 Me cuesta mucho expresar lo que siento delante de otros.				
2 Mis compañeros/as y amigos/as confían en mí.				
3 Me considero una persona divertida.				
4 Me enfado con facilidad.				
5 Mis amigos/as me aceptan como soy.				
6 Me siento culpable de las cosas que pasan.				
7 Me siento comprendido/a por mi familia.				
8 Soy fácil de convencer.				
9 Si pudiera cambiaría muchas cosas de mí mismo/a.				
10 Me siento feliz la mayor parte del tiempo.				
11 Suelo tener buenas ideas.				
12 Creo que soy una buena persona.				
13 Pienso que voy a tener éxito en la vida.				
14 No me gusta hacer mis trabajos de clase.				
15 Me considero más feo/a que los demás.				
16 A veces no digo mi opinión por si es una tontería.				
17 Es difícil que algún chico/a se sienta atraído/a por mí.				
18 Mis padres respetan mis opiniones y sentimientos.				
19 Suelo conseguir lo que me propongo.				
20 Cuando hago algo mal me desanimo mucho.				
21 Me cuesta dar solución a los problemas que me preocupan.				
22 Me gusta cómo soy.				

PLANTILLA DE CORRECCIÓN

Se comparan las respuestas del sujeto con las puntuaciones de esta Tabla, sumándose la cifra que aparece en la casilla correspondiente a cada ítem.

1	Me cuesta mucho expresar lo que siento delante de otros.	4	3	2	1
2	Mis compañeros y amigos confían en mí.	1	2	3	4
3	Me considero una persona divertida.	4	3	2	1
4	Me entado con facilidad.	4	3	2	1
5	Mis amigos /as me aceptan como soy.	1	2	3	4
6	Me siento culpable de las cosas que pasan.	4	3	2	1
7	Me siento comprendido por mi familia.	1	2	3	4
8	Me dejo convencer por no llevar la contraria a los demás.	4	3	2	1
9	Si pudiera cambiaría muchas cosas de mi mismo/a	4	3	2	1
10	Me siento feliz la mayor parte del tiempo.	1	2	3	4
11	Suelo tener buenas ideas.	1	2	3	4
12	Creo que soy una buena persona.	1	2	3	4
13	Plenso que voy a tener éxito en la vida.	1	2	3	4
14	No me gusta hacer mis trabajos de clase.	4	3	2	1
15	Me considero más feo que los demás.	4	3	2	1
16	A veces no digo mi opinión por si es una tontería.	4	3	2	1
17	Es difícil que algún chico/a se sienta atraído/a por mí.	4	3	2	1
18	Mis padres respetan mis opiniones y sentimientos.	4	3	2	1
19	Suelo conseguir lo que me propongo	1	2	3	4
20	Cuando hago algo mal me desanimo mucho.	4	3	2	1
21	Me cuesta dar solución a los problemas que me preocupan.	4	3	2	1
22	Me gusta cómo soy.	1	2	3	4

BAREMOS DE CORRECCIÓN

Las puntuaciones oscilan entre 0 y 88:

0-20 Autoestima muy baja.

21-30 Autoestima media-baja.

31-50 Autoestima media.

51-70 Autoestima alta.

71-88 Autoestima muy alta.

