

LA AUTOESTIMA, PROCESO HUMANO

Katherin Panesso Giraldo

María Janeth Arango Holguín¹

Resumen

La autoestima ha sido un tema estudiado por diversos autores que la consideran relevante en función de la calidad de vida de las personas. En este artículo se pretende dar a conocer un poco dicho concepto. En la primera parte se abordarán las principales definiciones y concepciones que se tienen de la autoestima en las últimas décadas, y se dará una descripción de los componentes y el desarrollo de la autoestima teniendo en cuenta las teorías y planteamientos que algunos autores han establecido. Posteriormente se hablará de su diferenciación con el término *autoconcepto*. Concluyendo con la importancia de hacer consciente la autoestima como proceso fundamental humano.

Palabras clave: autoestima, autoconcepto, calidad de vida, desarrollo.

Introducción

Valencia (2007) sostiene que Maslow ha catalogado la autoestima dentro de una de las necesidades fundamentales que tiene el ser humano, la de reconocimiento, referida al respeto y la confianza que se tiene en sí mismo. Ésta es provista a través del reconocimiento que otros dan a la persona, del éxito que se va teniendo a lo largo de la vida y de las experiencias positivas o negativas que se viven, así se van construyendo evaluaciones sobre lo que cada quien considera que es y se crea una valoración generalizada sobre sí mismo, en otras palabras, la autoestima.

Además, Martínez (2010) manifiesta que la autoestima influye en el estado de ánimo, en el compromiso e iniciativa que la persona tiene al momento de realizar diversas actividades que necesitan o desean hacer. Por lo tanto, Lefrancois (2005) considera que

¹ Estudiantes de pregrado en Psicología de la Universidad de Antioquia.

éste va a ser un aspecto a investigar en la conducta de individuos pertenecientes a varios grupos etarios, en aras de observar cómo influye el desarrollo de la autoestima en la vida de las personas.

Autoestima

La autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida (Mejía, Pastrana, & Mejía, 2011). Este proceso se va desarrollando, a lo largo del ciclo vital, a partir de las interacciones que realice el sujeto con los otros, lo cual posibilita la evolución del “Yo”, gracias a la aceptación e importancia que se dan las personas unas a otras (Naranjo, 2007).

Así mismo, Lefrancois (2005) propone dos planteamientos a través de los cuales se puede entender cómo se adquiere la noción de autoestima:

- La teoría de autovaloración de James (citado por Lefrancois), plantea que la valía personal se da por la diferencia entre lo que se quiere ser y lo que se cree que es; cuanto más se acerque el yo real (como se cree ser) al yo ideal (como se quiere ser), la autoestima será más alta.
- La teoría de la autovaloración de Cooley (citado por Lefrancois), sostiene que la autovaloración es una función directa de lo que se cree que los demás piensan de sí. La valía personal se refleja en la conducta de los otros hacia el sí mismo, es decir, si la gente evita a la persona es porque no es muy valiosa, en cambio sí recurren constantemente a su compañía, la valía es más positiva.

Diversos autores y teorías concuerdan con que la autoestima es categorizada como alta o baja de acuerdo a las características discursivas de la persona, su forma de interactuar con el mundo y las respuestas ante situaciones importantes. Por lo que según Martínez (2010) y la Biblioteca práctica de comunicación (2002) han considerado que la autoestima alta hace referencia al conjunto de percepciones y actitudes positivas que tiene una persona de sí misma, la mayor capacidad de compromiso y responsabilidad con lo que se realiza y se quiere hacer, lo cual genera motivación para asumir nuevos retos y trabajar por cumplir las metas propuestas. Estas personas son más autónomas, tienen más fortaleza al recibir críticas de diferente índole y al enfrentarse a la

frustración, dado que poseen altas facultades para atribuir las causas adecuadas a las situaciones problema en vez de referirlas a sí mismos siempre, sin ignorar que también comprenden que en algunos casos ellos tuvieron protagonismo (aceptan sus errores). A parte de esto, las personas con alta autoestima creen que son importantes, se muestran más creativas, independientes y responsables ante los demás y ante sí mismos.

Por el contrario, la baja autoestima se caracteriza por la poca capacidad que tienen las personas para enfrentar los problemas. Su estado de ánimo puede disminuir fácilmente por situaciones difíciles y se les complica asumirlas, pues no tienen confianza en sí mismos para hacerlo. A estos sujetos se les reconoce también porque evitan compromisos y nuevas responsabilidades, además, tienden a estar tristes, preocupados, inseguros, temerosos, con sentimientos de culpa e inferioridad, con muchas autocríticas destructivas, pocas habilidades sociales y estado de ánimo bajo.

Si se ve la autoestima como una necesidad, podemos retomar la pirámide de las necesidades de Abraham Maslow, en la cual la autoestima se considera como una necesidad afectiva o social, y a su vez como una necesidad de reconocimiento, lo que nos facilita entender su importancia dentro del desarrollo psicológico de la persona. Además, se recalca que por la cualidad de *ser* humanos, se tiene la necesidad de vivir en comunidad y de tener un “otro” que le permita al sujeto estructurar su autoestima y poder sobrevivir en su entorno.

Componentes y factores de la autoestima

En la configuración de la autoestima influyen diferentes elementos, de los cuales Martínez (2010) los nombrará como componentes y los dividirá así:

- Componente afectivo: es la respuesta afectiva que se percibe de sí mismo.
- Componente conductual: se refiere a las intenciones que se tienen al momento de actuar, acorde a las opiniones que se tengan de sí y lo que se esté dispuesto a realizar.
- Componente cognitivo: este involucra las representaciones, creencias, ideas y descripciones que se hacen de sí mismo en los diferentes ámbitos de su vida.

Sustentando que es necesario que en este proceso valorativo se dé la confluencia de estos tres componentes, puesto que es lo que permite a la autoestima configurarse y establecerse en los seres humanos.

Según la biblioteca práctica de comunicación (2002), cada persona cuenta con varios factores que influyen en el desarrollo de la misma y que además, dan paso a su instauración como algo positivo o negativo, son los siguientes:

- **Vinculación.** El humano como ser social, tiene la necesidad de relacionarse con otros y sentirse parte de algo, bien sea en el entorno familiar, social, educativo o laboral. Se requiere de una importancia dada por el otro, que se observa por ejemplo, en la preocupación que los demás le manifiestan a la persona, la seguridad, la comprensión, la aceptación, el afecto, la escucha e inclusión que le brindan.
- **Singularidad.** Se refiere al sentirse particular y especial, independiente de las características que comparta con otras personas cercanas (bien sea hermanos, amigos o sólo conocidos). Esto implica que la persona disponga de un lugar en el cual pueda expresarse a su manera sin sobrepasar a los demás. La imaginación y la creatividad, promueven la singularidad, en tanto que le permiten la distinción de los demás por medio de sus propias aportaciones.
- **Poder.** Este factor involucra las creencias que tiene la persona sobre su potencial, la convicción de que puede lograr con éxito lo que se propone. También se relaciona con el control que ejerce sobre sí mismo en diferentes situaciones, por ejemplo, en aquellas que producen irritación, agobio o frustración.
- **Pautas/modelos a seguir.**
En este factor priman las figuras de apego que haya establecido la persona en su infancia, debido a los patrones éticos, los valores, los hábitos y las creencias que de ellos son transmitidos. El orden y las reglas son especialmente importantes para crear en la persona pautas o guías que le permitan organizar su tiempo, planificar y resolver conflictos.

Desarrollo de la autoestima

La biblioteca práctica de comunicación (2002) sostiene que la autoestima es un punto de partida para que las personas desde una corta edad gocen de una vida autónoma y responsable. Por ende, se afirma su desarrollo gradual durante toda la vida, comenzando por la infancia y transversalizando las otras etapas del ciclo vital como se podrá observar a continuación:

- Etapa del sí mismo primitivo.

Esta primera etapa va desde el nacimiento hasta los dos años aproximadamente. La persona en éste corto período va relacionándose con su figura cuidadora, que la mayoría de las veces es la madre, y a medida que pasan los meses el infante va diferenciándose de los demás y haciéndose autoconsciente de sí, teniendo una percepción propia por medio del reconocimiento en el espejo, cuando entiende que quien se refleja es él y que su madre es una entidad aparte, pero que es quien suple sus necesidades.

- Etapa del sí mismo exterior.

Esta segunda etapa va desde los 2 años hasta los 12 aproximadamente y es la más decisiva para la estructuración de la autoestima, debido a que es la vivencia de las experiencias de éxito y de fracaso y la retroalimentación de las mismas por parte de sus padres la que generará en el niño (a) una imagen positiva o negativa de sí mismo.

Entre los 8 y los 9 años de edad comienza la definición personal, en la que se hacen más evidentes los sentimientos de orgullo o de vergüenza basándose en algunos rasgos psicológicos que ya logra identificar de sí y que los otros perciben de él. Los sentimientos que en este tiempo se establecen son difícilmente modificables en edades posteriores, por lo que es recomendable que quienes educan al niño sepan manejar adecuadamente los castigos y refuerzos que imparten a sus hijos y, que a su vez estos adultos tengan una autoestima elevada, puesto que serán los primeros modelos a seguir de sus hijos (esta idea se desarrollará en el siguiente apartado).

- Etapa del sí mismo interior.

Va desde los 12 años en adelante. Esta es la etapa en la que la persona busca describirse y definirse en tanto la identidad, un proceso que comienza alrededor de

los 12 años y que intenta dar una respuesta a la pregunta: ¿quién soy?. En el transcurso de esta identificación-diferenciación que tiene el adolescente, van surgiendo cambios cognitivos en relación del pensamiento crítico que afectan el autoconcepto, puesto que aún este es moldeable y vulnerable al cuestionamiento personal y la crítica social. Además, el sujeto se va haciendo más consciente de los efectos que tiene su forma de actuar en el medio que lo rodea, debido a que los otros se convierten en un espejo (a veces distorsionado) que le devuelven la información que de él perciben.

Autoconcepto y su diferencia con la autoestima

Es importante realizar un contraste entre *autoestima* y *autoconcepto*, puesto que al realizar la búsqueda bibliográfica del concepto “autoestima”, se encontró que el “autoconcepto” es un aspecto frecuentemente mencionado allí, y por la similitud gramatical, tiende a equipararse. Están relacionados, pero constituyen partes diferentes en el ser humano, por ende, es preciso clarificar la significación de cada uno.

El *autoconcepto* va a ser un aspecto trabajado por los autores anteriormente mencionados y de él se deriva la autoestima. Consiste en los elementos que se utilizan para describirse a sí mismo (Martínez, 2010), por lo tanto, va a mediar la forma como la persona se percibe. Tales elementos son tomados por la persona acorde a su cultura, su entorno, las personas con las que interactúa, la manera en la que fue criada, su lenguaje, las costumbres que ha adquirido, y en general por todas las situaciones externas e internas que lo han moldeado y que le han dado contenido a su existencia.

El modo en el que la persona se menciona o se da a conocer ante otras y ante sí misma (autoconcepto), es una manera inconsciente para entender cómo percibe ella el mundo, apoyándose en su autoestima (Oñate, 1989) y va a afectar su forma de sentirse consigo mismo.

Además, Mejía, Pastrana y Mejía (2011) sostienen que tanto el autoconcepto como la autoestima van a favorecer el sentido de la propia identidad, pues ambos procesos van a constituir marcos de referencia, desde el cual interpretar la realidad externa y las propias experiencias.

Aunque son conceptos que comúnmente pueden confundirse, la principal diferencia entre estos dos, según Martínez (2010), se da en que el autoconcepto es el acumulado de los elementos que el sujeto utiliza al describirse, en cambio, la autoestima es la evaluación que se logra hacer de esa información y viene de los sentimientos que tiene la persona hacia sí misma.

El autoconcepto implica una definición que se hace sobre sí, es decir, construcciones mentales que se realizan sobre lo que cada persona cree que es. Hay un pensamiento reflexivo en relación al “yo” de cada individuo (Lefrancois, 2005). Pero la autoestima es dada por la valoración que hago de ese “yo”, ella deriva del autoconcepto, en tanto, se necesita tener una conciencia o idea de las características de sí, para poder evaluarlas.

Según Block y Robins (citados por Lefrancois, 2005), otra de las diferencias entre esos dos conceptos radica en que el autoconcepto tiende a ser estable, en cambio, la autoestima aumenta o disminuye de acuerdo a las experiencias que se tienen, sobre todo, en la etapa infantil. Además, hay otros aspectos del autoconcepto que no son evaluativos, sino que tratan de nociones abstractas y cognoscitivas del “yo”, por ejemplo, las fantasías y/o ideales sobre sí mismo. Lefrancois (2005) explica que el término “yo” ha sido complejo de definir, pero que se puede entender como *la conciencia de las propias características*, equiparándose con el término de autoconcepto, y de nuevo resaltando que hay aspectos evaluativos en esta noción del **yo** (autoestima).

Conclusiones

La autoestima trata de la apreciación que se tiene sobre sí o sobre las características que lo identifican, se va construyendo con el afecto y reconocimiento que nos proveen otras personas, principalmente, nuestros padres o cuidadores, ellos serán el primer soporte afectivo que aportará a esa construcción, por lo que su comunicación y contacto con los hijos es fundamental.

Los seres humanos necesitamos del éxito y reconocimiento para sentirnos satisfechos con lo que hacemos, decimos y pensamos, es decir, requerimos de una aceptación

social, para entender que realizamos las cosas adecuada o inadecuadamente, y empezar a tener una opinión sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea.

Se ha encontrado que los aspectos evaluativos del “yo” se manifiestan en las diferentes etapas de la vida con relación a diversos aspectos: en la niñez se evalúa o considera su desempeño en los ámbitos deportivo, escolar, social, físico y conductual; en la adolescencia, la evaluación se vuelve más cognoscitiva, se basa en una comprensión más objetiva de qué es el “yo” y organiza sus nociones alrededor de la aceptación, las relaciones sociales y al final de la adolescencia, por los valores, principios o ideologías que ha recopilado (Lefrancois, 2005). Así, se observa que la autoestima fluctúa en el ciclo vital, que no es estática y que afecta significativamente en el estado de ánimo, en la seguridad y desempeño al realizar las cosas, y a su vez, en la forma y los tipos de relaciones que se crean, siendo un aspecto, aunque no tenido en cuenta en muchos contextos, influyente en la calidad de vida de las personas.

Recomendaciones

Como la autoestima es una característica humana que se constituye a través de las relaciones afectivas que tenemos, y los cuidadores son los principales proveedores del afecto y reconocimiento, es importante que cada apreciación que ellos hagan sea positiva, pues esto favorecerá en la constitución de una autoestima alta. Además, cuando una persona se percibe positivamente, aporta al desempeño que tenga en las actividades que realice, en la aceptación y relación consigo misma y las demás personas en los diferentes contextos; por lo tanto, es importante enseñar y promover este aspecto en los ámbitos educativos, familiares y sociales, para mejorar la calidad de vida y las relaciones sociales.

Referencias

- Lefrancois, G. (2005). Autoestima. En G. R. Lefrancois, *El ciclo de la vida* (págs. 282-283, 340-342). Thomson.
- Martínez, O. (2010). *La Autoestima*. Recuperado de:
<https://escuelatranspersonal.com/wp-content/uploads/2013/11/la-autoestima.pdf>

- Máster Biblioteca Práctica de Comunicación. (2002). El desarrollo de la autoestima. En M. B. Comunicación, *Autodominio* (págs. 57-70). Barcelona, España: OCEANO.
- Mejía, A., Pastrana, J. & Mejía, J. (2011). XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación. *La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Naranjo, M. (Septiembre-Diciembre de 2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. (U. d. Rica, Ed.) *Revista electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 7(3), 1-24.
- Oñate, M. (1989). Autoestima y autoconcepto. En M. d. Oñate, *Autoconcepto, formación medida e implicaciones en la personalidad* (págs. 77-100). Madrid, España: Narcea S.A de Ediciones.
- Valencia, C. (23 de Mayo de 2007). *Abraham Maslow*. Obtenido de: <http://www.laautoestima.com/abraham-maslow.htm>