

Tema 1. ¿Qué es y cómo influye la autoestima en las etapas de mi vida?

Introducción

Recuerdas alguna vez en que alguien te haya preguntado: ¿Me quieres?, es muy fácil contestar que sí, tal vez porque realmente lo sientes o por compromiso; sin embargo, pocas veces nos detenemos a preguntarnos: ¿Me quiero? Algunas personas responderán inmediatamente y plenamente convencidos que sí, pero a algunas personas les será difícil responder afirmativamente y plenamente convencidos que es así.

La capacidad de querernos a nosotros mismos y valorar las cosas que hacemos contiene un ingrediente social, ya que tu autoestima se va formando a través de las diferentes etapas de tu vida, iniciando en la infancia y sigue desarrollándose en la adolescencia, vida adulta y vejez.

¿Qué es la **autoestima**? esta pregunta va mucho más allá de solo querernos a nosotros mismos, ya que involucra conceptos muy importantes como el **autoconcepto** y la **autoimagen**, que influyen en la forma en que nos desarrollamos en el contexto en el que nos desempeñamos diariamente.

En este tema, revisaremos estos conceptos y el desarrollo de la autoestima a través de las diferentes etapas vitales de los seres humanos.



Subtema 1. Componentes de la autoestima



Para comenzar definiremos qué es la **autoestima**. Una primera aproximación es entenderla como la **valoración sobre uno mismo**. Esto implica que, debajo de esa valoración, actúa un **sistema de valores** que se encuentran inmersos, esa valoración implica los juicios de valor (positivos o negativos) que hacemos hacia nosotros mismos (rasgos intelectuales, físicos, espirituales, sociales); es decir, podemos definirnos como: buenos, malos, agradables, desagradables, capaces, incapaces, entre muchos otros calificativos.

Revisemos otra definición:

Autoestima es la valoración sobre la valía que tenemos, basada en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida.

Branden (2010).

A través de esta definición, nos damos cuenta que en la autoestima, además de los valores, también intervienen pensamientos, sentimientos, etc. que podemos considerar nuestro **conjunto de creencias**, el cual se desarrolla desde los primeros años de vida dentro de nuestro núcleo familiar; de esta manera valores y creencias apoyan nuestras teorías sobre nosotros mismos y van forjando nuestra autoestima.

Vamos a explicar lo anterior con un ejemplo:

Mary nació en un pueblo del estado de San Luis Potosí, su familia era muy tradicional, tenía expectativas en que ella estudiara mucho pero no para trabajar, sino para ser más culta y así quedarse en su casa a atender a su marido, a quien consideraban, era el responsable de salir a trabajar. A los 20 años, sus padres la envían al Distrito Federal para que continuara sus estudios.

En cuanto llega se da cuenta que algunas mujeres tienen un rol activo en el matrimonio, mientras que otras no pretenden casarse, solo quieren desarrollarse laboralmente y no comparten o coinciden con las ideas que Mary se forjó a partir de las expectativas de su familia. Mary conoce a Pablo y llevan un noviazgo y han hablado de matrimonio pero ella se siente confundida y en muchas ocasiones contrariada porque Pablo, su prometido, con quien quiere formar una familia, le ha dicho que al casarse él desea que ella continúe trabajando para que el sustento del hogar lo lleven entre ambos.

Mary, piensa que ella no es capaz de hacerlo, no entiende por qué Pablo cree que sí podrá, si ella cree que solo es útil para las cuestiones del hogar.



A través del ejemplo podemos identificar que Mary tiene un conflicto de creencias que le está ocasionando una baja autoestima, al pensar que no puede es porque se está quitando valor como persona.

Lo anterior, podría ser modificado mediante un **autoconcepto** saludable; es decir, Mary debe **confiar en sí misma** y reconocerse capaz, lo puede lograr si ella decide

enfrentar el reto de trabajar y estudiar a la vez, así esta experiencia le servirá para sentirse más segura para el matrimonio y aceptar colaborar con el patrimonio familiar. Mary instaló su concepto de ama de casa a partir de las ideas de su familia y esta es su creencia, pero puede cambiar si ella lo decide.

El autoconcepto, influye en la manera en cómo se afronta la vida, es la parte de las relaciones personales y se nutre sobre lo que pensamos que los demás opinan sobre nosotros. Juega un papel muy importante en el desarrollo de la personalidad de los seres humanos.

En cuanto a la **autoimagen**, Mary tiene una imagen, asociada al subconsciente, de sí misma en la que está influida por la visión que le dio su familia tal vez desde pequeña. Ella creó esta imagen de ama de casa abnegada, para satisfacer inconscientemente a sus seres queridos.



De este modo podemos reconocer que las situaciones que suceden a nuestro alrededor, las experiencias que vivimos, sean positivas o negativas, influyen para construir la imagen que tenemos de nosotros mismos. Por lo cual debemos ser cuidadosos de siempre **formarnos una imagen positiva**, esto se logra reconociendo nuestros logros diariamente.



Otro concepto implícito en la autoestima es el **autorespeto** que se logra mediante el conocimiento de nosotros mismos, de nuestro ser interno. Al conocernos e identificarnos podemos defender nuestro derecho a vivir, a existir, y contribuye a lograr nuestro propósito de vida. De esta manera conocernos, respetarnos nos ayudará a ser congruentes entre lo que pensamos,

sentimos y actuamos; esta congruencia nos va a llevar a ser personas más consistentes.

En el caso de Mary, el problema de autoestima surge de una incongruencia entre lo que piensa y lo que cree que ella debe hacer en caso de casarse con Pablo.

Todos los anteriores conceptos son asumidos por cada persona mediante un **autoconocimiento**, en donde hacemos consciente los diferentes factores, habilidades y pensamientos con los que contamos y mediante eso, saber cómo actuar ante las diferentes situaciones.

En el caso de Mary, una vez que haga consciente el sistema de creencias, también inmediatamente podrá verificar como éstas le sirven o si puede modificarlas para adaptarse mejor a la situación que está viviendo.

En este tema pudiste apreciar, mediante un caso práctico, los diferentes conceptos que giran en torno a la autoestima, que le dan forma y presencia. Esto da inicio a lo que verás en el próximo subtema, que será la forma en que se desarrolla la autoestima en la infancia y adolescencia.

Subtema 2. ¿Cómo se desarrolla la autoestima en la infancia y adolescencia?

La **autoestima** es un elemento que debe siempre situarse como una **prioridad en la formación de los niños**, un niño con autoestima alta, también tiene mejores relaciones personales con el medio, su aprendizaje es más efectivo porque se siente más seguro de sí mismo y de las relaciones con los demás.

Cuando un niño nace, es muy común ver a los padres muy interesados en enviarle mensajes amorosos y procurando complacer al niño. Conforme va pasando el tiempo el bebé se siente seguro con estos cuidados y concesiones que le proveen los adultos, pero conforme va creciendo va experimentando una serie de contradicciones.

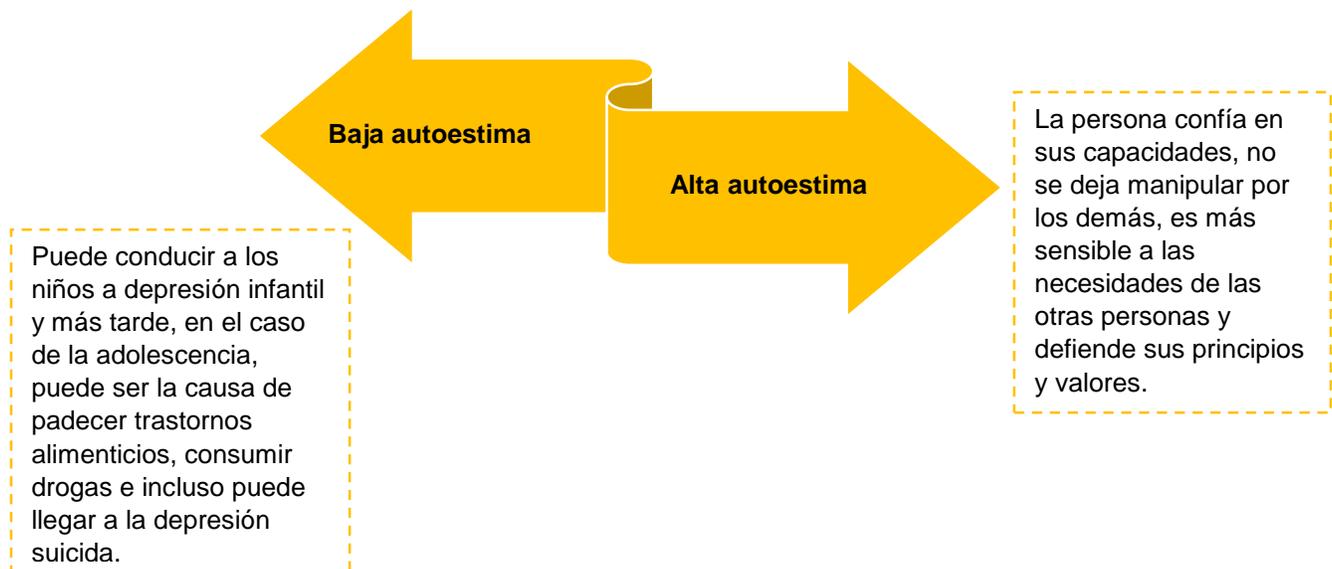


Por ejemplo: a los dos años, cuando su llanto no es suficiente para que sus padres le den lo que desea, comienza una serie de frustraciones y comienzan los berrinches, ante esto los padres suelen

(inconscientemente) enviar mensajes contradictorios que lo aman pero no le dan lo que quiere porque saben que no deben ceder ante un berrinche. En esta situación el niño puede sentirse incomprendido y esto influye directamente a la formación de su autoestima.

Cuando el niño desarrolla una autoestima bien formada, aprende mejor, se siente competente, seguro y valioso; todo esto se forma a través de la mirada de los demás que, por lo general, viene acompañada de frases como “eres un niño muy bueno”, “haces las cosas muy bien”, “te felicito”. Toda esta información le permite al niño estar enterado de que es capaz de realizar las cosas adecuadamente o como la sociedad lo va marcando.

En cambio, cuando los adultos le decimos o le hacemos sentir a un niño que está equivocado o que no puede hacer las cosas por sí mismo, entonces se disminuye su valor propio y comienza a dejar de aprender adecuadamente, su comunicación tampoco será la adecuada, tendrá baja autoestima y no confiará en las posibilidades y las habilidades con que cuenta para ser exitoso; además tendrá comportamientos agresivos o de timidez con los demás.



La autoestima es una pieza fundamental en la construcción de los pilares de la infancia y adolescencia. Se va construyendo diariamente por medio de la confianza y el nivel de aceptación que tenga en la familia.

Coopersmith (1967), citado en Lara (2014), plantea algunas **condiciones** para un desarrollo correcto de la autoestima:

Condiciones para un desarrollo correcto de la autoestima

1. El niño experimenta una aceptación de sus sentimientos, pensamientos y del valor de su existencia.
2. El niño se mueve dentro de límites bien definidos, pero justos, razonables y negociables. De este modo experimenta una sensación de seguridad. Estos límites implican normas de conducta posibles de alcanzar, por lo que el niño tiene la confianza de que podrá actuar y evaluar su comportamiento según esa vara. No goza de una libertad ilimitada.
3. El niño siente respeto por su dignidad como persona. Los padres se toman en serio las opiniones y demandas del niño. Se muestran dispuestos a negociar las reglas familiares, dentro de ciertos límites. Ejercen autoridad, pero no autoritarismo. Se interesan por él constantemente y están dispuestos a dialogar con él cuando éste quiere hacerlo.
4. Los propios padres gozan de autoestima positiva.



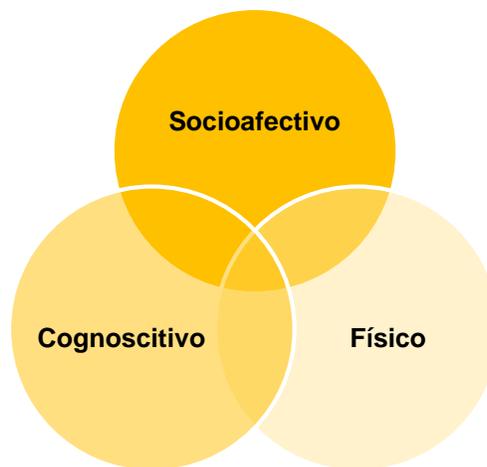
Una autoestima alta se va formando poniendo atención en las necesidades emocionales de los niños, sin ignorar las muestras de afectividad y las emociones que van mostrando a través del tiempo, ya que todo lo que se construye en la infancia, su desarrollo y crecimiento físico, intelectual y emocional, puede definir su conducta y la postura desde la cual vean y asuman la vida en las siguientes etapas.

En el caso de los adolescentes, se encuentran en una de las etapas más críticas de la vida y en la que cobra especial importancia la autoestima, pues la persona necesita construir y definir su identidad, esto quiere decir: ser distinto a los demás, conocer sus

posibilidades, talentos, sentirse valioso como una persona que está construyendo su presente y su futuro.

Durante la **adolescencia**, se manifiestan cambios en diferentes ámbitos: socioafectivo, físico y cognoscitivo.

Tipos de cambios durante la adolescencia



- **Socio-afectivo:** En este nivel el adolescente adquiere un nuevo núcleo de amistades que pueden ser tanto efímeras, como duraderas, también expande sus círculos sociales y la familia comienza a quedar en segundo plano. Comienzan a tener interés en el sexo opuesto y en ocasiones en formar relaciones amorosas.
- **Físico:** Los adolescentes sufren cambios físicos en los cuales, intervienen las hormonas y que los conducirán a tener un cuerpo adulto maduro.
- **Cognoscitivo:** Desarrollan un pensamiento crítico, que les ayuda a formar juicios de las situaciones vividas diariamente y que los lleva a tener un aprendizaje integral, no solamente de carácter teórico, sino también práctico para aplicar todo lo aprendido. Desarrolla la capacidad de empatía y la de cuestionarse sobre la vida a niveles filosóficos y morales.

El adolescente a diferencia del niño, quien forma su autoestima con la mirada de los demás; cuenta con un sistema de creencias y filosofía de vida, que le permite formarse un autoconcepto, que además lo conducirá a tener una autoimagen clara de lo que

pretende lograr. Aunque el adolescente ya tiene la capacidad de fortalecer su autoestima por sí mismo, sigue necesitando de los demás para nutrirla, fortalecerla especialmente del grupo de iguales.

En ocasiones, por todos los cambios que se dan en esta etapa, la autoestima, tiende a disminuirse, pero el grupo familiar, la escuela, los amigos, los medios de comunicación, deben ayudar al adolescente a moldear positivamente una autoestima positiva.

Características de un adolescente con autoestima positiva:

- Es independiente.
- Sabe administrar su tiempo y dinero.
- Busca amistades positivas.
- Cuenta con seguridad en su persona.
- Asume con responsabilidad tareas.
- Afronta retos.
- Manifiesta curiosidad por aprender cosas nuevas.
- Se siente orgulloso de sus logros.
- Amplía su gama de emociones y sentimientos.
- Tiene tolerancia a la frustración.
- Sabe expresar y modular emociones y sentimientos.

A continuación conoceremos la forma en que se instala y desarrolla la autoestima en las personas adultas.

Subtema 3. ¿Cómo se manifiesta la autoestima en la adultez?

La **edad adulta** es una etapa en la que el sistema de creencias y valores se encuentra instalado y la autoestima se encuentra formada; sin embargo esto no quiere decir que no es modificable o que la autoestima no pueda subir o bajar; por el contrario, una característica de la autoestima es que está en constante fluctuación, dependiendo de los estados de ánimo, las situaciones y la manera en que se enfrenten y solucionen.



La **responsabilidad** es una actitud muy importante en esta etapa, ya que el adulto debe ser capaz de responder ante los problemas que se le presentan diariamente, asumir la realidad es parte importante de este proceso que en muchas ocasiones lo identificamos como madurez, pero la autoestima tiene mucho que ver con este concepto, ya que la madurez en las elecciones está relacionada con una autoestima alta.

Una forma clara de entender lo anterior es revisando el concepto de autoestima que propone Koeberer (2013), quien la define como aquella sensación de eficacia y con un sentido inherente de mérito.

Esto significa que las personas maduras y responsables, se hacen cargo de su vida, saben que son autores de su destino y que cada elección que hacen es pensada y meditada, enfocada a formar cada parte de su destino, procurando aumentar la posibilidad de consecuencias positivas.



Algunas recomendaciones para fortalecer la autoestima en esta etapa de vida son:

- Saber y aceptar las cualidades y defectos.
- Saber que se posee algo bueno y sentirse orgulloso de ello.
- Liberarse de conceptos negativos sobre uno mismo.
- Aceptar que se es importante.
- Vivir responsablemente de acuerdo con la realidad, reconociendo lo que gusta y lo que no.
- Aprender a aceptarse a través de lo que se siente y se es.
- Liberarse de la culpa de evaluar lo que se quiere y piensa.
- Actuar de acuerdo con lo que se desea, siente y piensa, sin tener como base la aprobación de los demás.
- Sentirse responsable de sí mismo, ya que genera confianza en uno mismo y en los demás.
- Vivir auténticamente al aprender a ser congruente entre la forma de sentir y actuar.
- Fomentar la autoestima en los otros, ya que así se refleja la propia autoestima.
- Amarse como persona y comprender que es un derecho propio que todos tienen.

Hasta ahora has conocido el desarrollo de la autoestima en las etapas de infancia y adolescencia, en donde ocurren cambios en la persona, que favorecen o frenan la formación una autoestima positiva. En estas etapas el ser humano necesita apoyo y estímulo para que logre una valoración positiva de sí mismo, para poder llegar a la edad adulta con bases firmes.

También conociste la forma en que el adulto se desarrolla en el medio a través de su autoestima forjada en etapas previas y la vinculación que ésta tiene con otras etapas de su vida.

Lograste identificar conceptos como autoestima, autoimagen, autoconcepto, responsabilidad, autoconocimiento, que te serán de utilidad para reflexionar y aplicarlos en tu vida personal, para fortalecer tu autoestima y con base en ella lograr lo que deseas.

Mi Reflexión

Ahora que sabes lo que es la autoestima y la forma en la que se desarrolla, ¿qué factores crees que hayan influido en ti para desarrollar el nivel de autoestima que tienes actualmente?, ¿qué puedes hacer para favorecer tu autoestima en este momento de tu vida?

¡Quiero más!

- Para conocer más sobre la **felicidad para aumentar tu autoestima**, te recomendamos leer el libro:
Santandreu, R. (2011). *El arte de no amargarse la vida*. México: Paidós.
ISBN: 9788497545464
- Para conocer sobre autoestima en los niños y la manera de fortalecerla, te invitamos a ver el siguiente video titulado: Cómo fortalecer la autoestima en los niños, en: <https://www.youtube.com/watch?v=C6KALRiJpiU>
- Para conocer la manera de fortalecer la autoestima, te invitamos a ver el siguiente video titulado: Dinámicas para autoestima, en: <https://www.youtube.com/watch?v=6pzVf3sFxqs>

Bibliografía

Bucay, J. (2011). *De la autoestima al egoísmo*. México: Océano.
ISBN: 950-9681-80-6

Branden, N. (2010). *La autoestima de la mujer*. México: Paidós.
ISBN: 978-84-493-2391-1

Koeberer, J. (2013). *Green-Lighting Your Future: How to Manifest the Perfect Life*. Estados Unidos: CreateSpace Independent Publishing Platform.
ISBN: 9781480150881

Lara, M., Verduzco, M., Acevedo, M., Cortés, J. (2013). Validez y confiabilidad del inventario de autoestima de Cooper Smith para adultos, en población mexicana. *Revista Latinoamericana de Psicología*. (25). Recuperada el 10 de marzo de 2015 en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80525207>
ISSN 0120-0534

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.