



# ELEMENTOS DE LA PERSONALIDAD ADOLESCENTE

Autoestima – Autoconcepto - Autoimagen

Recopilación de Material Didáctico  
Silvia R. Gómez  
Consultora Psicológica  
Buenos Aires - Argentina



**El autoconcepto y la autoestima:** De todos los elementos que componen la personalidad este puede considerarse como uno de los más importantes y significativos, puesto que se considera que es generador de un buen desarrollo del sujeto como persona. Un buen autoconcepto y una buena autoestima es generadora de un buen desarrollo emocional, motivacional y personal.

Por ello conviene profundizar sobre ambos conceptos.

La autoimagen, y el autoconcepto, junto con los logros, actos o metas que alcanzamos, son los elementos previos y motores de la autoestima.

**La autoestima:** está formada por tres componentes básicos, al igual que cualquier otro comportamiento, es decir,

>por la dimensión cognitiva: pensamientos, ideas, creencias, valores, atribuciones, etc.;

>por la dimensión conductual: lo que decimos y hacemos y

>por la dimensión afectiva: lo que sentimos. Lo que sentimos es el valor que damos a las situaciones, cosas y personas que nos rodean y el valor que nos damos a nosotros mismos.

Todos estos elementos juntos constituyen lo que denominamos **la autoestima personal** o la evaluación que hacemos de nosotros mismos.

**La autoestima:** Después de saber quiénes somos y la idea que tenemos sobre nosotros mismos somos capaces de valorarnos, de estimarnos, de querernos en mayor o en menor medida. Eso es, pues, la autoestima, la valoración o agrado que se tiene de uno/a mismo/a. Diríamos que es la dimensión afectiva de nuestro comportamiento en la medida en que nos estamos gustando o no, agradando o no, valorando positiva o negativamente nuestro autoconcepto y nuestra autoimagen.

Las personas con una autoestima suficiente, buena, adecuada (también llamada autoestima alta), se sienten bien y a gusto consigo mismas. Están de acuerdo con su manera de sentir, de pensar y de actuar en relación consigo misma y con los demás. Se diría que es capaz de “ponerse una buena nota” ella misma como persona, porque cuanto hace, piensa y siente le produce la suficiente felicidad y bienestar.



La sana autoestima es el reconocimiento de lo positivo que tenemos en nosotros mismos y el reconocimiento de aquellas cosas o aspectos menos positivos que también tenemos y que no funcionan tan bien como desearíamos. Si somos conscientes de qué aspectos de nuestro comportamiento son los que debemos cambiar, estaremos en el camino de aumentar, mejorar y desarrollar la autoestima. En los niños, la autoestima puede tener un buen nivel de desarrollo a través de algunas actividades como, por ejemplo, valorarse mucho como un buen deportista, un buen hijo, o un buen amigo. Sin embargo, cuando se tiene un bajo autoconcepto en lo referido a la escuela o a las relaciones con los amigos, o incluso en las relaciones con los demás miembros de la familia esto puede generar una baja autoestima. Las personas con una baja autoestima tienden a sentirse a disgusto consigo mismas y proyectan en los demás ese estado de insatisfacción personal que les provoca el no valorarse adecuadamente.

#### RECUERDE

##### La autoestima es

- El sentimiento de valía personal.
- Un sentimiento y una creencia que se expresa siempre con hechos. En un niño puede detectarse su autoestima por lo que hace y por cómo lo hace.

##### La buena autoestima es:

- Sentirse importante para uno mismo y para los demás.
- Sentirse especial, distinto, diferente, único...
- Sentirse satisfecho, contento, feliz, complacido...
- Sentirse con capacidad para realizar proyectos y actividades.

La autoestima no se hereda, no es innata, sino que se aprende de igual modo que se aprenden otros muchos comportamientos, de acuerdo con las experiencias personales del niño. Si en el seno de la familia se vive un clima de comunicación afectiva adecuado entre los padres y hermanos se estará aprendiendo a desarrollar la autoestima. Si se le elogia y valoran las cosas positivas que dice, piensa o siente, se estará desarrollando su autoestima.

Si los hijos observan en los padres que ellos mismos poseen una autoestima alta y así lo transmiten en sus relaciones con ellos, estarán en condiciones adecuadas de poder “copiar” el modelo de los padres y aprender por esta vía a desarrollar su propia autoestima.

La autoestima supone reconocerse como uno es, pero esto no significa que no se haya de aceptar algunas de nuestras características (nadie es perfecto), o



cambiar algunos de nuestros comportamientos con el objetivo de mejorar o crecer personalmente. Por ejemplo, cuando un niño es consciente de que se siente valioso para estudiar y sacar buenas notas en el colegio, puede también (y así debería ocurrir si es el caso) ser consciente de que es menos capaz o hábil para el deporte y divertirse con él. Asumir que se tiene esta menor habilidad en este aspecto de sí es un signo de madurez, y asumir que debe esforzarse por cambiar y mejorar sus habilidades en el deporte es motivo de autosatisfacción personal. En este caso diríamos que este niño posee una sana autoestima, que es capaz de valorar sus cualidades y de reconocer las limitaciones con el propósito de mejorarlas.

**La autoimagen:** Es uno de los elementos que tiene que ver con la autoestima. Se la define como: “la representación mental que hacemos de nosotros mismos”. Respondería a la pregunta ¿cómo te ves?, tanto a nivel físico como psicológico. Cada uno de nosotros nos vemos de determinada manera, y puede que tengamos una imagen de nosotros que aceptamos o no. En lo referido a nuestro modo de ser, nos vemos simpáticos o menos simpáticos, alegres o menos alegres, felices o menos felices, divertidos o callados, colaboradores o individualistas. En lo referido a nuestra imagen personal, nos vemos atractivos o menos atractivos, altos o bajos, rubios, morenos con “buena pinta” o con peor aspecto. Esta manera de percibirnos va a influir positiva o negativamente en la autoestima.

**El autoconcepto:** Es la parte cognitiva de la autoestima, es decir, lo que pensamos de nosotros mismos como personas. El autoconcepto respondería a la pregunta: ¿qué clase de personas somos? Se trata de puntos de vista sobre nosotros mismos que nos otorgan una imagen y un valor personal.

En resumen, sería: • Lo que yo sé y siento de mí. • Lo que otros piensan y sienten de mí. Lo que me gusta de mí, mi temperamento, mis habilidades, mi forma de hacer las cosas; lo que puedo hacer, cómo luzco, mi presencia física, la historia de mi familia y cómo me afecta a mí, mi pasado cultural, etc., son elementos del autoconcepto.

Ellos construyen y reflejan la imagen o el concepto que tenemos de nosotros mismos. Con frecuencia oímos hablar de personas tímidas, de personas con complejos a veces de superioridad, otras veces de inferioridad, conocemos



personas que se arriesgan a hacer las cosas rápidamente, mientras otras piensan un poco o mucho más antes de arriesgarse, todo esto depende de la clase de autoconcepto o de la imagen que tengan de sí mismos. Los niños tienen sus propias ideas acerca de cómo se ven ellos haciendo las cosas que se les da bien, sobre sus preferencias o intereses, sobre las relaciones con los demás y sobre lo que piensan que son capaces de conseguir. Esas ideas propias forman su autoconcepto. Cuando esas ideas son satisfactorias el niño va formando un autoconcepto positivo de sí mismo, se valora favorablemente y da lugar a lo que llamamos una autoestima alta. El concepto de sí mismo se desarrolla poco a poco. No es apreciable en los niños pequeños, de los 4 a los 8 ó 9 años aproximadamente, dado que no poseen aún una suficiente consciencia de cómo son, aunque sí de qué hacen. Es a partir de los 10 u 11 años cuando, en el inicio de la pre-pubertad, los niños y niñas ya adquieren una mayor conciencia de quiénes son, cómo son y lo que quieren.

#### Tenga en cuenta

En la formación del autoconcepto pueden darse alguno de estos tres casos:

1. El niño puede pensar que no es una persona agradable, que su familia no es buena, que aprende muy despacio, que no puede hacer ni recordar las cosas, tiene miedo de arriesgarse, en este caso el niño está convencido y predispuesto al fracaso porque piensa que no puede aprender. En este caso se debe ayudar al niño a arriesgarse a hacer las cosas cuando sus posibilidades de éxito son seguras, así, poco a poco comprobará que sí puede. Debemos ayudarlo a que piense que es posible para él.
2. El niño puede estar orgulloso de lo que es él, cree que su familia es la mejor, que puede hacerlo todo, se arriesga a todo sin razonar. La ayuda consistirá entonces en dar a conocer al niño sus aspectos fuertes y débiles, protegerlo evitando que se exponga a situaciones en las cuales no podrá tener éxito, como también decirle que no haga cosas que no están dentro de sus posibilidades.
3. El niño puede pensar que su familia y él son agradables, que él puede hacer unas cosas bien y que tiene dificultad para realizar otras. Este niño sabe cuándo arriesgarse y cuándo no. El niño tiene en este caso un autoconcepto realista y tendrá seguridad para realizar sus trabajos obteniendo los mejores resultados. Se debe permitir al niño experimentar más éxitos que fracasos, pues el fracaso, sentido a temprana edad, crea problemas en los niños con consecuencias que pueden ser impredecibles.



*Cómo formar el autoconcepto en el niño:* Todos los padres quieren para sus hijos lo mejor, quisieran obrar de la mejor manera posible, para lograr con ellos los mejores resultados, pero a veces en ese mismo afán de hacer las cosas de la mejor manera posible, se exceden y caen en el otro extremo, que es hacerlo todo por el niño y no le dan oportunidad de practicar por sí mismo. Esto es tan perjudicial como el no hacer nada por ellos. En este equilibrio de las acciones hay que trabajar bastante y con esto se contribuirá a formar un autoconcepto sano en el niño, que lo hará una persona con decisiones propias en el momento preciso: una persona capaz de resolver sus propios problemas y capaz de enfrentar las situaciones de la vida con realismo. Hay que dejar hacer al niño, hay que darle tiempo ante su inexperiencia, hay que esperar pacientemente a que termine de hacer las cosas por sí mismo y ayudarlo en el momento justo.

Por tanto, para facilitar el autoconcepto es **necesario:**

- Darle oportunidad, darle tiempo.
- Darle confianza, no recordarle sólo lo que no hace bien.
- Hacerlo sentir importante, valorarlo de forma natural y espontánea.
- Reforzarlo positivamente en lo que hace.
- Darle afecto y comprensión.
- Dejar que tome opciones, permitirle hacer cosas.

Todos los miembros de la familia y más concretamente los padres, influyen poderosamente en la formación del autoconcepto del niño, especialmente a través de la calidad de las relaciones que se hayan establecido con el niño. El autoconcepto de un niño se forma a partir de sus conocimientos sobre sí mismo, incluyendo su ambiente familiar, su apariencia, sus habilidades, sus gustos y antipatías, su temperamento, su manera de aprender y sus preferencias por ciertas actividades y materiales. El conocimiento y los sentimientos del niño sobre sí mismo se forman por la manera como él asimila los resultados de sus acciones y las respuestas que recibe de otras personas, especialmente de sus padres, sus maestros y sus compañeros. Su autoconcepto se manifiesta en sus expectativas, nivel de aspiraciones y creencias sobre sí mismo. Un niño que tenga un autoconcepto saludable tiene creencias y expectativas sobre sí mismo que son realistas, es decir, que no son ni exageradas ni infravaloradas.



**Quien tiene autoconcepto positivo tiene las siguientes características:**

- Confianza en su propio criterio.
- Capacidad de cuidarse iniciando acciones para conseguir lo que necesita y para decir "no" cuando es necesario (**asertividad**).
- Confianza al ensayar experiencias relativamente nuevas.
- Habilidad para enfocar problemas razonables y para insistir en resolverlos.
- Sus expectativas son razonables sobre lo que puede hacer y en la interacción con los demás.
- Capacidad de aceptar tanto los resultados positivos como los resultados negativos de sus acciones.
- Aceptación de sus sentimientos tal y como son.

**Los tres términos van necesariamente relacionados. Si pensamos que somos una buena persona (autoconcepto), nos podemos ver bien a nosotros mismos (autoimagen) y como consecuencia nos valoraremos como valiosos por lo que pensamos, decimos y hacemos (autoestima). No obstante, aclarados estos conceptos, en el uso diario solo empleamos la expresión autoestima para referirnos al sentimiento y funcionamiento de la persona cuando se atribuye un valor por su forma de sentir y de actuar.**

**Anexo Infografía PDF)**

**Actividad: Lección 3 (PDF)**