

LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN EL DESARROLLO DE LA IDENTIDAD

Documento elaborado por el equipo profesional de **ALtpotencial®** para el LIVE “La importancia de la autoestima en el desarrollo de la identidad” con la psicóloga María José Arias Toro y la Dra. Katia Sandoval-Rodríguez. Viña del Mar, 2025



Escanea para descargar

26 de junio de 2025

@altpotencial www.altpotencial.cl

+56 9 9135 6265

1 Ote. 252, oficina 103 Viña del Mar, Chile

ALT  **Potencial**

Centro Alto Potencial de Aprendizaje y Neurodesarrollo

Introducción

Desde **ALtpotencial**® hemos creado este material como complemento para el live del 26 de junio, con el propósito de acompañar y profundizar la reflexión sobre la autoestima y su rol en el desarrollo de la identidad, especialmente durante la infancia. Este documento nace desde la revisión teórica y experiencia en el acompañamiento emocional y educativo de la psicóloga María José Arias Toro, con el propósito de acercar conceptos como el autoconcepto, la valoración personal y la influencia del entorno en el modo en que aprendemos a mirarnos. Nuestra intención es ofrecer un recurso cercano y significativo, que ponga el valor en la importancia de mirarnos con amabilidad, validar nuestras experiencias y reconocer la influencia del entorno en cómo aprendemos a ser y a sentirnos. Gracias por ser parte de esta experiencia. ¡Sigamos creciendo junt@s!

www.altpotencial.cl

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

(DivulgaciónDinámica S.L., s.f.)

El **autoconcepto** es la **imagen mental de nuestras características personales** (capacidades, rasgos físicos, emocionales, etc.), pero sin aplicarle ningún valor ya sea positivo o negativo, mientras que la **autoestima** es la valoración que hacemos de nuestro autoconcepto: **cómo nos sentimos respecto a lo que creemos ser**. La autoestima incorpora una dimensión afectiva y una evaluativa: **¿Cuánto valor le damos a lo que somos?**

Por ejemplo:

Autoconcepto Estoy muy delgado.

Autoestima Estoy muy delgado y eso me gusta.



Yo real: Lo que soy

Yo Ideal: Lo que me gustaría ser

Nuestro “yo real” convive constantemente con nuestro “yo ideal”, y cuando las exigencias sobre este último son poco realistas, puede surgir frustración, autoexigencia y malestar emocional.



¿Qué dicen los expertos?

De acuerdo con Rice (2000), la autoestima de una persona es la consideración que tiene hacia sí misma. El autor señala que también ha sido nombrada como el vestigio del alma y que es el ingrediente que proporciona dignidad a la existencia humana.

Por otro lado, Pérez (2019) la describe como la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo, y que es la tendencia a sentirse digno de éxito y felicidad



¿DE DÓNDE VIENE LA AUTOESTIMA?

La autoestima se construye principalmente en los primeros entornos de socialización:

- **la familia**, especialmente figuras parentales.
- **el contexto escolar** y educativo.



Lo que los adultos **dicen, cómo lo dicen y cómo modelan** el amor propio tiene un impacto directo en cómo niños y niñas aprenden a valorarse. Los **estilos educativos, el lenguaje cotidiano, los juicios o validaciones** recibidas dejan una huella profunda que puede resonar incluso en la vida adulta.



Por lo tanto, reconocemos la importancia de una buena autoestima como un recurso fundamental, que junto al autoconocimiento, forma parte de otras habilidades personales y sociales.

Cuando nos conocemos y valoramos de manera realista, somos capaces de formar relaciones más saludables, manejar mejor nuestras emociones y enfrentar los desafíos con mayor resiliencia. Por esta razón, promover una autoestima positiva desde la niñez no solo fortalece la identidad personal, sino que también contribuye al bienestar emocional y social a lo largo de toda la vida.



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE UNA BUENA AUTOESTIMA?

Una autoestima fortalecida:

- Mejora la relación con uno mismo/a y con otros/as.
- Favorece el autocuidado emocional y físico.
- Aporta confianza, seguridad y autonomía.
- Contribuye a una inteligencia emocional equilibrada.

La persona que tiene una autoestima saludable trata de estar consciente incluso de sus errores, por cuanto la autoestima no se vincula con ser perfecto o ser perfecta. (Naranjo, 2007, p.10.)



La autoestima no es solo una “sensación interna”, también se vincula profundamente con la inteligencia emocional, ya que no basta con saber regular nuestras emociones si no tenemos una imagen positiva de lo que somos.

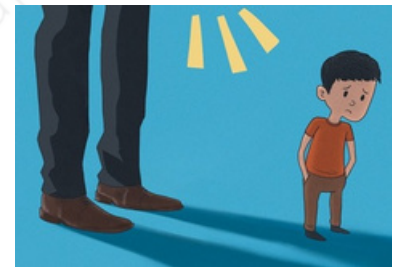


Cuando el ideal de lo que “deberíamos ser” se impone de manera rígida o externa, aparece la frustración: nos desvalorizamos, nos exigimos de forma desmedida y muchas veces no logramos concretar nuestras metas.

Por esta razón, el papel de los adultos que nos crían, educan o apoyan es fundamental: nos enseñan a ser empáticos/as con nosotros/as mismos/as, a tratarnos con amabilidad y a aceptar que no somos perfectos/as. **No necesitamos serlo para ser valiosos/as.**

AUTOESTIMA Y EXIGENCIAS DEL MUNDO ADULTO Y/O PROPIA.

Si los adultos imponen exigencias, los niños/as pueden sentirse mucho más frustrados/as, lo que puede resultar en consecuencias negativas. Esto puede conducir a una baja autoestima y a una percepción distorsionada de sí mismos/as que no se ajusta a la realidad.



Es fundamental que el entorno apoye a los niños/as en el desarrollo de sus habilidades en general, no solo en el ámbito de las habilidades cognitivas, sino también en el fortalecimiento de sus habilidades personales y sociales.

ALERTA: ¿QUÉ PASA CUANDO LA AUTOESTIMA SE DEBILITA?

La baja autoestima puede surgir cuando los estándares, ya sean internos o externos, son excesivamente altos, cuando se carece de validación o empatía, o cuando se promueve un "yo ideal" que resulta inalcanzable.

Esto puede derivar en:

- Comparación constante con otros/as.
- Desvalorización de lo que somos y hacemos.
- Estrés, frustración y sensación de fracaso.
- Dificultades en la toma de decisiones, expresión emocional y autoconfianza.



El **adultocentrismo** y la **falta de escucha emocional real** pueden afectar profundamente la autoestima desde la infancia.

En la opinión de un experto:

"Chile es uno de los países que más castiga a sus niños"
(Felipe Lecannelier, 2021)

Según Lecannelier (2021), en Chile predominan estilos de crianza de "vigilar y castigar", los niños reciben gritos, reprimendas y permisos muy limitados para expresarse o moverse, lo que fomenta un ambiente de miedo y control más que de diálogo o juego.

Además, en su entrevista describe un patrón muy presente en los niños chilenos "ellos internalizan su estrés", no lloran ni hacen pataletas, pero la hormona del estrés (el cortisol) se acumula en su organismo.

Asimismo agrega que. "La crianza que promueve -el buen niño es el que no molesta- puede resultar en problemas como miedo, timidez, depresión, y enfermedades crónicas como cáncer y problemas cardíacos. Chile presenta una de las tasas más altas de síndrome internalizante en niños, con un 16-20%, comparado con un promedio internacional de aproximadamente 4%."

AUTOESTIMA A LO LARGO DE LA VIDA

La autoestima no es un proceso cerrado. Al contrario: debe “regarse” como una planta en cada etapa de la vida.

En la niñez, se gesta desde el reflejo que ofrecen los adultos.



En la adultez, puede reafirmarse o cuestionarse.



En la vejez, puede necesitar una resignificación frente a los cambios físicos o roles sociales.



¿CÓMO FORTALECER LA AUTOESTIMA?

Aquí algunas ideas prácticas para reflexionar y trabajar:

- **Valida las emociones** desde las primeras etapas del desarrollo (nacimiento, infancia, adolescencia) y durante toda la vida (adultez).
- **Evita imponer** estándares de éxito inalcanzables o ilusorios.
- Promueve el autocuidado emocional y físico.
- Escucha con empatía y sin minimizar experiencias.
- Cuestiona el ideal de perfección y éxito constantemente.
- Aprende a ser empático/a contigo mismo/a (comunicación compasiva) y enséñalo a tus hijos/as.
- Permite que el error sea una experiencia que se convierte en herramienta y no en un castigo. Con ello, prevendrás el sentirte culpable y juzgarte.



¡ACTIVIDAD PARA HACER EN CASA O EN EL AULA!

Propón una dinámica de dibujo libre donde lo importante no sea el resultado final, sino el disfrute del proceso. Luego, cada persona que dibujó hace una valoración negativa de su trabajo, indicando todas sus inconformidades con su trabajo. Puede registrarlo en un audio o escrito los cuales no deben haber sido conocidos por los demás. Luego, cada participante valorará positivamente los dibujos de los demás, indicando lo que más le gustó, lo que sobresale, etc. Luego cada persona podrá contrastar su propia valoración con la de los demás. El adulto a cargo media sobre la autocrítica, y como los demás pueden ver fortalezas donde nosotros vemos debilidades.

ACTIVIDAD DE AUTOCUIDADO

Tomar un frasco (o caja pequeña), decorarlo a gusto propio. Escribir entre 10 y 15 acciones simples de autocuidado en pequeños papeles (por ejemplo: tomar una infusión con calma, salir a caminar, escribir algo que agradezco, escuchar una canción que me inspire, etc.).

Cada mañana (o día por medio), extraer una tarjeta al azar y comprometerse a realizar esa acción durante el día, como un acto consciente de autoregalo.

Bibliografía

- Alzina, R. B., & Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales. Educación Xx1, 10, 61-82. Recuperado de aquí. Divulgación Dinámica S.L. (s.f.). Competencias emocionales [Curso no publicado]. Programa de Formación E-learning, Sevilla, España. Lecannelier, F. (2018). El trauma oculto en la infancia. Sudamericana.
- Lecannelier, F. (2021, 15 de enero). Sicólogo infantil: "Chile es uno de los países que más castiga a sus niños". Interferencia. Recuperado de aquí. Naranjo Pereira, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. Actualidades investigativas en educación, 7(3), 1-27. Recuperado de aquí.
- Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. Alternativas en psicología, 41(3), 22-31. Recuperado de aquí. Rice, P. (2000). Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura. Madrid: Prentice Hall.