

XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2007.

# **La autoestima. Un abordaje comprensivo. Su relación con factores asociados: optimismo vs. pesimismo; déficit emocional, autocontrol y autoaceptación.**

Iannizzotto, María Eugenia.

Cita:

Iannizzotto, María Eugenia (2007). *La autoestima. Un abordaje comprensivo. Su relación con factores asociados: optimismo vs. pesimismo; déficit emocional, autocontrol y autoaceptación.* XIV Jornadas de Investigación y Tercer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-073/297>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/e8Ps/vxf>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# LA AUTOESTIMA. UN ABORDAJE COMPREHENSIVO. SU RELACIÓN CON FACTORES ASOCIADOS: OPTIMISMO VS. PESIMISMO; DÉFICIT EMOCIONAL, AUTOCONTROL Y AUTOACEPTACIÓN

Iannizzotto, María Eugenia  
CONICET. Argentina

## RESUMEN

“Dado el aumento de casos de depresión en adolescentes y niños, es conveniente realizar una revisión del concepto de autoestima, que ha sido confundido en los últimos tiempos con lo que nosotros denominamos “pseudoautoestima”. A su vez, es importante a la hora de realizar un plan pedagógico preventivo, detectar los factores asociados al desarrollo de una sana autoestima a fin de que los agentes educativos contribuyan eficazmente en su despliegue”.

## Palabras clave

Autoestima Depresión Plan pedagógico Estilo explicativo

## ABSTRACT

THE SELF-ESTEEM. A BOARDING COMPREHENSIVO.  
HIS RELATION WITH ASSOCIATE FACTORS: OPTIMISM  
VERSUS PESSIMISM; EMOTIONAL DEFICIT,  
AUTOCONTROL AND AUTOACCEPTANCE

In view of the increase of cases of depression in teenagers and children, it is suitable to realize a review of the concept of autoesteem, which has been confused in the last times with what we name “pseudoautoestima”. In turn, it is important at the moment of realizing a pedagogic preventive plan, detecting the factors associated with the development of a healthy autoesteem so that the educational agents contribute effectively in its unfolding

## Key words

Autoesteem Depression Pedagogic plan Explanatory style

## Planteo del problema, interés o relevancia del tema y objetivos de la presentación

El tema que nos ocupa es de gran actualidad y es conocido de todos su **relevancia**. La desestima de sí mismo, lleva consigo perjuicios severos en el desarrollo armónico de la personalidad. La persona no tiene la fuerza interior para supera las dificultades personales, es incapaz de hacerse responsable de su comportamiento. La sana autoestima determina la autonomía personal y posibilita una relación social saludable. La autoestima como núcleo de la personalidad garantiza la realización personal y la proyección futura[i]. Sabiendo la importancia del tema que nos ocupa es necesario conocer cómo poder favorecer la estima de sí mismo para prevenir futuros fracasos escolares, adicciones y hasta enfermedades psiquiátricas, tales como la depresión.

Nos cuestionamos, entonces, ¿Cuál es la conceptualización con rigor científico-psicológico del fenómeno “autoestima”? ¿Cuáles son los factores asociados?; ¿cómo se entrelazan estos factores y se insertan en la dinámica de la personalidad y en el proceso de madurez personal? La autoestima: ¿es un constructo con prevalencia de factores innatos o se desarrolla en gran dependencia con factores educacionales? ¿Qué rol le cabe a la educación?

De estos cuestionamientos surgen los **objetivos** de nuestro trabajo: 1º Comprender el concepto riguroso, científico psico-pedagógico de la autoestima. 2º Identificar las dimensiones que conforman el constructo llamado “autoestima” 3º Identificar los factores asociados al déficit de autoestima. 4º Detectar los factores asociados al desarrollo de una sana autoestima a fin de que los agentes educativos contribuyan eficazmente en su despliegue.

## Métodos y resultados si correspondiera.

Este trabajo, se enmarca dentro de una investigación: Por su carácter, **cuantitativa** porque se orienta a la evaluación de aspectos objetivos del fenómeno. Por su finalidad, **básica**, orientada a conocer mejor las variables y su interrelación. Por su profundidad, **descriptiva y correlacional**. Por su marco que tiene lugar, de campo, **sobre el terreno (validez ecológica)**. Por su alcance **temporal**, transeccional -o en un momento único- para estudiar la estructura de las interrelaciones. Por su fuente, **primaria**, datos de primera mano recogidos para la investigación y por quien la efectúa. Por su tipo de estudio, **encuesta**: técnicas de observación basadas en diversos tipos de cuestionarios aplicados en forma colectiva; El diseño utilizado aquí responde al tipo **no experimental transeccional descriptivo**, en tanto que no se manipulan variables de acuerdo con los objetivos propuestos, sino que se observan fenómenos tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos. (Sampieri, Collado y Lucio, 1994).

La **hipótesis Sustantiva** de nuestro trabajo es: “Dado que los componentes cognitivos de la Autoestima -a saber el autoconcepto y el estilo explicativo del sí mismo- no constituyen un proceso de evolución espontánea, se postula que en su desarrollo inciden factores intrínsecos y extrínsecos. Los primeros

*incluirían: sexo, edad, rasgos de personalidad; los segundos, la educación familiar y el grupo de pares”.*

**Hipótesis operativas (estadísticas):** H1 El componente estilo explicativo pesimista se asocia con el factor introversión-extroversión. H2 El estilo explicativo pesimista se asocia con el factor culpabilidad. H3 El estilo explicativo pesimista se asocia con déficit emocionales. H4 El estilo explicativo pesimista se asocia con la autoaceptación (factor emocional) y autocontrol (factor conductual).

**Variables dependientes** en nuestro trabajo son: Autoestima del niño en sus componentes: cognitivos -autoconcepto y estilo explicativo del sí mismo-: duración, alcance y personalización. Las **Variables Independientes** son: *Factores internos:* Sexo, Edad, Rasgos de personalidad: Introversión-extroversión, Autocontrol vs Impulsividad.

**La muestra:** El tipo de muestra que se utilizó en el trabajo es no probabilística. La muestra inicial está compuesta por 88 sujetos; 45 alumnos de cuarto año de una escuela estatal y 43 alumnos de cuarto año de una escuela privada no confesional, ambas pertenecientes a la Ciudad de Mendoza. En general los alumnos son de nivel socio-económico-cultural medio y bajo y de rendimiento académico dispar. Dado que no todos los alumnos completan la totalidad de los instrumentos, se pierden 8 sujetos, con una muestra final de 80 (42 varones y 38 mujeres).

**Instrumentos** Los instrumentos aplicados son los siguientes: Cuestionario Estilo explicativo en niños. Martín Seligman, Dibujo de la Figura Humana. Elizabeth Koppitz, Entrevista docente y observación participante.

**Resultados:** Del análisis estadístico realizado podemos extraer las siguientes conclusiones e interpretaciones.

Respecto a nuestra primera hipótesis: **“El estilo explicativo pesimista se asocia con el factor Introversión-Extroversión”**. En nuestra muestra ambos grupos estilo optimista y estilo pesimista obtuvieron porcentajes casi equivalentes respecto del factor Entroversión-Extroversión. No hay diferencia significativa entre los grupos. Siguiendo la postura de Martín Seligman, nosotros esperábamos que los niños introvertidos tuvieran un estilo explicativo pesimista pero los resultados no confirman esto. Sino que pareciera que en estos factores son independientes.

Segunda hipótesis: **“El estilo explicativo pesimista esta asociado al factor culpabilidad”**. En nuestros resultados: los sujetos que en la variable “personaliza en acontecimientos buenos” obtienen un puntaje bajo, es decir, no personalizan en los buenos acontecimientos el estilo atributivo, es en un 75,8%, pesimista. Podemos inferir de nuestra muestra que cuando una persona no se culpabiliza de los acontecimientos buenos, tienen muchas posibilidades de que su estilo cognitivo sea pesimista. Este mismo fenómeno se observa en la variable personaliza en los malos acontecimientos cuando el valor obtenido es alto, es decir la persona se culpa de los malos acontecimientos, el estilo cognitivo también es pesimista en un 75%. Podemos, entonces, corroborar en nuestra muestra lo que expresamos en nuestro marco teórico: la persona con estilo explicativo pesimista tiende a culparse de los malos acontecimientos y no lo hace respecto a los buenos acontecimientos.

Tercera hipótesis: **El estilo explicativo pesimista se asocia a déficit emocionales**. El 70% del grupo de niños que obtuvieron más de tres indicadores de conflicto emocional detectados por el DFH tienen un estilo explicativo pesimista. Por tanto corroboramos, en nuestra muestra esta hipótesis.

Cuarta hipótesis: **El estilo explicativo pesimista se asocia con el factor auto-aceptación (factor emocional) y auto-control (factor conductual)** El 82% de la muestra con baja

auto-aceptación calificó con estilo cognitivo pesimista. Por tanto podemos inferir que hay una probable asociación entre el estilo explicativo y la auto-aceptación. Un 68% de la población con autocontrol pobre:-impulsivo- obtuvo un estilo explicativo pesimista. El autocontrol de un sujeto tiene alta probabilidad de incidir sobre el estilo explicativo.

#### **4. Conclusiones del trabajo ó hipótesis e interrogantes que se abren a partir del mismo.**

Consideramos significativos los resultados obtenidos y dignos de profundización en posteriores investigaciones, ya que es de suma importancia al elaborar un plan pedagógico preventivo, tener en cuenta cómo se asocian los diferentes factores, cuál es su incidencia en el educando, qué factores requieren atención prioritaria.

Podemos, a partir de este trabajo, llegar a varias consideraciones: 1º Al elaborar un plan pedagógico-preventivo se tendrá en cuenta que es necesario para educar en un estilo explicativo optimista llevar a que el educando ejercite un hábito de pensamiento realista. Es decir, logre corregir su pensamiento respecto de si es responsable o no de los acontecimientos que le suceden. Y luego, exhortarlos a ser responsables cuando efectivamente, tiene la culpa de sus problemas, buscando rectificar la situación. O de lo contrario, ser capaz de despreocuparse cuando los sucesos no dependen ni son culpa de él. 2º El plan pedagógico ha de tener en cuenta la posibilidad de contra restar, con vivencias positivas las posibles experiencias negativas pasadas del sujeto por las cuales, inferimos, tiene déficit emocionales. Este es un momento que nos implican un enorme desafío, a los docentes y sobre todo, a la institución escolar que debe propiciar encuentros positivos de padres e hijos. 3º Atenderemos en sobremanera a contribuir al autodespliegue de una personalidad armónica en cada educando, poniendo los medios y exhortando a los alumnos a conseguir hábitos de autocontrol positivo, hábitos operativos que les permitan enriquecerse como persona que son.

#### **5. Consistencia lógica y argumental.**

Consideramos a la autoestima como una vivencia compleja del sí mismo, en donde intervienen aspectos cognitivos, afectivos y conductuales. Estas tres dimensiones o aspectos: cognición, conducta y afectividad, se influyen mutuamente y mantienen una relación de interdependencia.

#### **Autoestima y dimensión cognitiva**

Es necesario diferenciar términos: autoestima y autoconcepto. La percepción de uno mismo es equivalente al autoconcepto; la visión objetiva de las habilidades, características y cualidades presentes ausentes. La autoestima, en cambio, es la evaluación de la información contenida en el autoconcepto, y procede de los sentimientos del sujeto acerca de *todo* lo que él es. La autoestima está basada en la combinación de la información objetiva sobre uno mismo y la evaluación subjetiva de dicha información, o sea del valor que se le otorga.

Ahora bien, la forma en que nos percibimos nosotros mismos está inserta o es similar a la forma en que percibimos y entendemos la realidad. Es decir, todos tenemos un estilo para explicar y comprender toda la realidad, y particularmente la realidad que somos nosotros mismos. En tal sentido, cuando hablamos de la percepción de uno mismo o de la idea objetiva de nosotros mismos, hablamos de autoconcepto. Y cuando nos referimos a la percepción o a la teoría que tenemos de la realidad, incluida nuestra propia realidad, decimos estilo explicativo. Tanto el “pesimismo” como el “optimismo” son miradas de la realidad. Según Seligman[iii], la base del optimismo no reside en las frases positivas ofrecidas por el entorno familiar y social o las imágenes de victoria, sino *en el modo como uno piensa en las causas y las consecuencias*. Cada uno de nosotros posee unos hábitos relativos al pensar sobre las causas, un rasgo personal al que Seligman, llama **“estilo explicativo”**. Este

estilo se desarrolla en la infancia y es de carácter cognitivo. Según el autor, tres son las dimensiones fundamentales que todos utilizamos para explicar porqué nos ocurre determinado acontecimiento bueno o malo; a saber: **duración, alcance y personalización**.

a) *Duración*: La frase que resume este aspecto es “a veces frente a siempre”. Muchas veces creemos que los malos acontecimientos durarán por siempre o que nunca suceden cosas buenas.

b) *Alcance*: Para ejemplificar este aspecto decimos “específico frente a global”. Nos referimos a que si uno cree que la causa tiene un alcance global, proyecta sus efectos a numerosas situaciones distintas de su vida. Así, las personas con estilo pesimista, si les va mal en un ámbito de su vida lo proyectan a todas las áreas, y hacen de estos una catástrofe.

c) *Personalización*: Decimos “interno frente a externo”. Según Seligman, la tercera dimensión del estilo explicativo, además de la duración y el alcance, es la *personalización*: “de quién es la culpa”. Frente a los malos acontecimientos, las personas pueden culparse a sí mismos (interno), o bien pueden echarle la culpa a otras personas, o a circunstancias (externo). No es aconsejable ni un extremo ni el otro.

### Autoestima y dimensión afectiva

La autoestima es propiamente la valoración afectiva de la realidad que somos. Llamamos afectividad a la capacidad propiamente de la persona humana de quedar afectado: con una tonalidad positiva o negativa respecto de la captación del mundo. En nuestro caso, la captación es de la persona misma. Por tanto, surge para sí misma, una tendencia de unión o de rechazo, de aprobación o desprecio. Debemos recordar que la vida afectiva no se limita a lo sensible[iii], sino que también hay una rica afectividad espiritual, que surge de la captación intelectual de la realidad. Estas dos afectividades no se encuentran separadas sino que se hayan en intrínseca unión, que Von Hildebrand llamó “Corazón”, centro de la persona. Así mismo, la autoestima es la valoración de esta realidad, es la valoración del “corazón” a sí mismo. Y como tal, la autoestima es el soporte donde se sujetan y se apoyan otras vivencias afectivas. Por ello vemos a personas, muy desestimadas de sí mismas, que no son capaces de valorar positivamente nada de lo que tienen o las rodea.

### Autoestima y dimensión conductual

La autoestima es fruto de reconocernos portadores de valores. Los que adquirimos e internalizamos a través de la conducta. Comúnmente decimos que una persona ha obrado bien cuando ha alcanzado el objetivo o el fin-bien. Y en la consecución de ese bien, exterior o interior, espiritual o material, surge en la persona el goce por este bien poseído. El hacer el bien, por tanto, hace “sentirnos bien” interiormente con nosotros mismos.

En nuestro tiempo se ha cometido el grave error de buscar inútilmente sentirse bien separadamente de hacer bien las cosas: fenómeno que nosotros llamamos “pseudautoestima”. Vamos a tener un adecuado y duradero sentido del valor propio, cuando sintamos la satisfacción de haber hecho bien el deber, el trabajo, que a cada uno le corresponde en su caso. Los sentimientos de autoestima en particular, y la felicidad en general, se desarrollan como efectos secundarios: de superar los problemas, de realizar las tareas con éxito, y sobre todo de obrar y de hacer el bien. El sentimiento de autoestima es un efecto de hacer las cosas bien y de hacer el bien.

No hay duda de que un sentimiento de adecuada autoestima constituye un estado de satisfacción, pero no debe confundirse con el placer. En la medida que se confunda la satisfacción o goce espiritual, fruto de obrar bien, con placer y se trate de provocar directamente el efecto “placer” o “sentirse bien”, se estará confundiendo gravemente la autoestima con la pseudautoestima y junto con ello, el camino correcto que lleva al hombre a su plenitud. Este camino se transita a través de la

educación, en un primer momento, y luego a través de la autoeducación. Y es, justamente, la educación la que promueve y conduce al educando a desarrollar hábitos buenos intelectuales y morales. Su finalidad es la formación de virtudes, lo cual produce secundariamente en la persona gozo interior y espiritual.

---

### NOTAS

[i] Alcántara, José Antonio, *Cómo educar la autoestima*, Barcelona, Ed. Ceac, S. A., 1996. pp: 9-15

[ii] Seligman, Martín E. P., *Niños optimistas, Cómo prevenir la depresión Infantil*, Barcelona, Ed. Grijalbo, 1999, p. 84.

[iii] Cfr. Pithod, Abelardo, *El alma y su cuerpo*, Argentina, Ed. Latinoamericano S.R.L., 1994. pp. 159 y sgt.

### BIBLIOGRAFÍA

ALCÁNTARA, José Antonio: *Cómo educar la autoestima*, Barcelona, Ed. Ceac, S. A.; 1996.

CRAIG, Grace J.: *Desarrollo Psicológico*, Méjico, Ed. Person Educación, 2001.

DA DALT DE MANGIONE, Elizabeth: *Configuración ética del niño. Ponderación relativa de los factores asociados*, Tesis doctoral inédita. UCA. Sede Mendoza, 1999.

MILICIC, Neva y HAUSLER, Isabel: *Confiar en uno mismo. Programa de autoestima*, Chile, Ed. Dolmen, 1994.

MRUK, Chris: *Auto-Estima, investigación, teoría y práctica*, Bilbao, Ed. Desclée de Brouwer, S. A.; 1998.

PITHOD, Abelardo: *El alma y su cuerpo*, Argentina, Ed. Latinoamericano S.R.L.; 1994.

POPE, Susan M. MCHALE, W. Edward Craighead, *Mejora de la autoestima. Técnicas para niños y adolescentes*, Barcelona, Ed. Martínez Roca, 1998.

ROJAS, Enrique, “¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima”, Madrid, Ed. Planeta 2002.

SELIGMAN, Martín E. P.; *Niños optimistas. Cómo prevenir la depresión Infantil*, Barcelona, Ed. Grijalbo, 1999.