

## ¿Qué es la Autoestima y qué es identidad psicosocial?

### ¿Qué es la Autoestima?



La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.

El concepto de autoestima varía en función del paradigma psicológico que lo aborde (psicología humanista, psicoanálisis, o conductismo). Desde el punto de vista del psicoanálisis, la autoestima está íntimamente relacionada con el desarrollo del ego; por otro lado, el conductismo se centra en conceptos tales como «estímulo», «respuesta», «refuerzo», «aprendizaje», con lo cual el concepto holístico de autoestima no tiene sentido. La autoestima es además un concepto que ha traspasado frecuentemente el ámbito exclusivamente científico para formar parte del lenguaje popular.

### ¿Qué es identidad psicosocial?



Para el psicoanalista Erik Erikson el desarrollo de la *identidad psicosocial* (conocimiento y comprensión de sí mismo en función de los demás) es la resultante de influencias sociales y culturales, junto a la madurez progresiva del individuo. La identidad psicosocial depende de la interacción, de la comprensión y reconocimiento mutuos, y del conocimiento de sí mismo como miembro de la sociedad.

Se desarrolla durante la adolescencia. Lo central es la búsqueda de la propia identidad. La crisis vital se da entre la adquisición de un sentido de la propia identidad vs confusión de los roles asumidos.

El desarrollo de la identidad psicosocial es progresiva, pasando por las dificultades para establecer confianza básica (bebe), las dudas acerca de sí mismo y la dependencia del adulto (niño pequeño), las iniciativas y culpas por consecuencia de las propias acciones (preescolar), la productividad junto a sentimientos de inferioridad (escolar) junto a la búsqueda de la propia identidad (adolescente). Sigue la necesidad de lograr el rol ocupacional, la vida de pareja y los sentimientos de intimidad (adulthood temprana). Posteriormente, la consolidación de la vida familiar, la prolongación de la identidad en los hijos (adulthood media). Por último, los sentimientos de integración y temor ante la propia finitud, hacia la vejez.