

Autoconcepto, Autoimagen y Autoestima, ¿Cuál es la diferencia?

“El peor de los males que le puede suceder al hombre es que llegue a pensar mal de sí mismo.” Goethe

Quererse a uno mismo es uno de los aspectos más importantes en la vida de una persona. Sin amor hacia quienes somos y lo que somos, carecemos de la principal base para un buen desarrollo psicológico.

No obstante, este valor no se enseña explícitamente desde pequeños. Cuando somos niños escuchamos repetidamente cosas como “debes ser bueno”, “debes lavarte los dientes”, “debes ir al colegio”, pero no tan a menudo nos dicen: “debes quererte”, “debes mimarte” o “debes gustarte”. De todo eso nos damos cuenta tarde, y paradójicamente, quizás ya cuando es “demasiado tarde” escuchamos frases como: “quíete a ti mismo, pues nadie lo hará por ti”. A menudo eso nos confunde.

En consulta muchas veces me preguntan en qué consiste eso de quererse, ¿no suena egoísta? Hoy intento aclarar conceptos: ¿qué sabemos de la autoestima? ¿Qué diferencias hay con el autoconcepto y la autoimagen? ¿Es lo mismo?

El amor a uno mismo no ha recibido sólo elogios. Durante siglos también ha enfrentado críticas sociales y personales. La visión sobre el egoísmo ha subestimado el valor real de la autoestima, y ello ha generado confusiones y malentendidos. Recomiendo leer también el post “¿Hasta qué punto soy egoísta?” que escribí para empezar la aclaración de que no es lo mismo quererse que ser egocéntrico.

Aunque están muy relacionados, el autoconcepto, la autoimagen y la autoestima no son lo mismo.

A grandes rasgos podemos decir:

- El autoconcepto responde a la pregunta ¿qué piensas de ti mismo?
- La autoimagen responde a la pregunta ¿qué opinión tienes de tu aspecto?
- Bien estructurados, estos elementos ayudan a formar la autoestima, que analizaremos más adelante.

Autoconcepto

El autoconcepto es el término que designa lo que piensas de ti mismo. Es el concepto que tienes de tu propia persona, y esto determina cómo te tratas: qué te dices, de qué manera lo haces, qué exigencias te pones. Ante un evento, puedes maltratarte o mimarte. Si algo salió mal, podrías decirte “tengo que esforzarme más” (crítica constructiva) o “soy un perdedor” (crítica destructiva). Si algo sale bien, podrías pensar “me esforcé y lo merezco” o “fue suerte”. En fin, tu autoconcepto te lleva a definirse de una forma o de otra.

Autoimagen

La autoimagen se refiere a cómo te percibes físicamente: “soy guapo”, “soy feo”, etc. Cada persona tiene una imagen propia, más allá de los estándares sociales de belleza.

Aunque esos estándares y la comparación social influyen, somos responsables de considerarnos más o menos atractivos desde una percepción subjetiva. En suma: la autoimagen hace referencia a la opinión que tengo de mi imagen física.

Autoestima

El autoconcepto y la autoimagen determinan en gran medida la autoestima, que es el juicio global que tenemos de nosotros mismos. Pero no son los únicos factores: nuestra autovaloración también depende de la relación con nuestro entorno inmediato (padres, maestros, amigos, familiares...). El entorno cercano y cómo vivimos nuestras experiencias construyen una idea de quién creemos ser.

El valor que le atribuyes a lo que eres no se hereda; se aprende e interioriza. Este aprendizaje es tu carta de presentación ante el mundo, y determina tus acciones, sentimientos y relaciones. El éxito, el fracaso, el miedo, la confianza, la inseguridad — todo ello está ligado a la autoestima.

La autoestima te acompañará toda la vida. Aunque podamos trabajarla para que no nos juegue en contra, es necesario cuidarla, mimarla y revisarla.

El autoconcepto y la autoimagen fortalecen la identidad; son un punto de partida, pero la autoestima abarca la totalidad de la autovaloración. La estima que te tienes a ti mismo es tan importante como tu propia vida: de ella depende cómo interpretas los sucesos, cómo te relacionas y cómo te valoras.

¿Se puede modificar? Sí; puede trabajarse y mejorar. Cuando eso sucede, nuestra percepción del “yo” y de lo que nos pasa será más amable, menos negativa y más saludable.

En resumen

Pensar bien de ti (autoconcepto) y tener una visión aceptable de tu apariencia (autoimagen) son pilares de la autoestima. Pero la autoestima es más compleja: es el todo que integra quién eres, cómo te comportas y cómo te valoras. Tener una buena autoestima trae ventajas para la salud psicológica y física, y es esencial para cada acción, sentimiento y paso en la vida.

La frase que abre el artículo: “quíete a ti mismo, pues nadie lo hará por ti”, significa que debes aceptar tus errores con un análisis crítico y constructivo, felicitarte cuando hagas algo bien, modificar lo que necesites mejorar sin castigarte, cuidarte y respetar tus pensamientos. No solo eres responsable de esto: también, hacerlo te hará la vida más fácil y más productiva desde un punto de vista psicológico.