

**UNIVERSIDAD PRIVADA
“ANTONIO GUILLERMO URRELO”**



Facultad de Psicología

“AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES”

Autoras:

Rossmery Machuca Lozano

Roxana Lizeth Meléndez Ordaz

Asesora: Mg. Liz Alvares Cabanillas.

Cajamarca – Perú

Julio, 2018

A:

- A Dios por ser quien nos guía, ilumina y fortalece nuestros pasos.
- A nuestros familiares por brindarnos su apoyo y cariño incondicional en el proceso de formación como psicólogos.
- A los docentes de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo por los diferentes conocimientos brindados que han permitido el enriquecimiento que nos motivado crecer profesionalmente.

“AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES”

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|----|
| A. AGRADECIMIENTO: | 2 |
| B. SECCIÓN PRELIMINAR | 3 |
| 1. Introducción | 6 |
| 1.1. Presentación..... | 8 |
| 1.2. Justificación..... | 10 |
| 1.3. Objetivos..... | 11 |
| 1.4. Alcances y limitaciones..... | 11 |
| 2. Desarrollo del tema | 11 |
| 2.1. Reseña histórica y génesis de la autoestima..... | 11 |
| 2.2. Definiciones de autoestima..... | 13 |
| 2.3. Construcción y desarrollo de la autoestima..... | 14 |
| 2.4. Importancia de la autoestima en la adolescencia..... | 17 |
| 2.5. Elementos de la autoestima..... | 19 |
| 2.6. Pilares de la autoestima | 19 |
| 2.7. Tipos de autoestima..... | 20 |
| 2.8. Factores que influyen en la autoestima | 22 |
| 2.9. La Adolescencia | 24 |
| 2.10. Fases de la adolescencia | 27 |
| 2.11. Desarrollo corporal | 28 |

| | | |
|-------|--|----|
| 2.12. | Desarrollo psicológico | 30 |
| 2.13. | Desarrollo Social..... | 31 |
| 2.14. | Autoestima como factor protector en el adolescente | 32 |
| 3. | Conclusiones | 38 |
| C. | REFERENCIAS | 39 |

1. Introducción

Actualmente en nuestra sociedad; se presentan diversas dificultades, las mismas que forman parte de nuestro entorno en la cual nos desarrollamos profesionalmente en la que notamos y tenemos la oportunidad de abordar diferentes problemas, sobre todo con adolescentes algunos complicados y otros menos, sin embargo, aqueja o causa malestar al consultante; quien, desde su punto de vista, cree que no tienen solución. Quedando bajo nuestra responsabilidad, la forma de acoger y la confianza que tengamos de nuestras capacidades para afrontarlos.

Siendo así, en esta investigación monográfica se extenderá un poco más acerca de la “Autoestima en Adolescentes”, tema muy importante del que tanto se menciona, sin embargo, la información que se encuentra más es de forma individual. Por ello se mencionarán definiciones de distintos autores, que ayuden a la comprensión del tema.

Como primer punto se hablará de la autoestima, siendo primordial en el desarrollo del ser humano; ya que determina como nos vemos y sentimos; así como también la imagen que proyectamos a los demás.

La autoestima se va formando desde la niñez donde se le inculca al niño el sentimiento bueno o malo hacía sí mismo, la misma que debe ser desarrollada, mantenida y estructurada hasta la adolescencia.

En segundo lugar, se hablará de la importancia de la autoestima en la etapa adolescente en la que reflejan una imagen firme sobre sí mismo/a, lo que contribuirá al desarrollo de una adecuada o inadecuada autoestima, sabiendo que la adolescencia es un período de diversos cambios, los mismos que se dan de forma rápida, siendo estos cambios que no sólo se presentan en su propio ser, sino

también en su entorno que forma parte de la sociedad en la que se desarrolla enfrentando nuevas experiencias con respecto a emociones, actitudes, autonomía, etc. Siendo muchas veces este período percibido incorrectamente y como consecuencia trae consigo dificultades emocionales con sentimientos de desvalorización.

El adolescente con baja autoestima refiere tener una imagen deteriorada sobre sí mismo o no posee una imagen clara de sí mismo, al acontecer son poco o nada exitosos, pues siempre autocritican en exceso atribuyéndose las fallas de sí mismo y de los demás, se muestran inseguros y piensan que son una carga para su entorno.

Por el contrario, el adolescente que refleja una alta autoestima muestra seguridad de sí mismo, toma sus propias decisiones favorables para sí, no se deja influenciar por otros, se traza sus propios objetivos con camino hacia el éxito, admite sus errores, encontrando la solución correcta y los toma como parte de su aprendizaje. Por lo expuesto, un adolescente o una adolescente, que refleja una adecuada autoestima, será exitoso/a en cualquier actividad que desarrolle en los diferentes ámbitos de su vida.

Para concluir se mencionará como la autoestima alta o saludable es un factor protector en la vida y crucial en la adolescencia, que precisa de cambios, oportunidades de crecimiento personal, y a todo lo que están expuestos nuestros adolescentes, por lo mencionado es de gran ayuda utilizar las mismas vías de comunicación que ellos usan, porque es la única forma de conocer sus perspectivas de vida y poder mantener o desarrollar una saludable autoestima.

1.1. Presentación

La autoestima se considera un factor importante en el ciclo de vida del ser humano ya que se ve influenciado en el desempeño y actitudes hacia el desarrollo de sus diferentes actividades. Como manifiesta Rice (2000) la autoestima de un individuo es la atención que se tiene hacia sí mismo; refiriendo que la autoestima es el vestigio del alma, siendo el ingrediente principal que provee dignidad a la existencia humana.

Para Monbourquette (2004) considera que la autoestima que construye cada individuo es el resultado de la apreciación que tienen los demás hacia él, como sujeto. Así mismo menciona que para Satir, la autoestima es: “Yo soy yo. En el mundo no hay ninguna otra persona exactamente igual a mí.” (p.28)

La autoestima empieza a formarse desde la primera infancia, generalmente se va constituyendo por influencia de los adultos que rodean al niño, siendo estos con sus palabras, actitudes, gestos y conductas, hacen que el niño, se sienta bien o mal, cuando estas situaciones de hacer sentir bien o mal se repiten con frecuencia, el niño se va dando una idea de sí mismo y saca por conclusión si es digno de ser amado o no lo es, la misma que se verá influenciada durante la adolescencia. (Falcón, s,f)

Siendo la adolescencia una etapa primordial del ser humano, en donde se afloran las emociones, se muestra el carácter y se dan diferentes cambios, fisiológicos, psicológicos y sociales, que se dejan notar a primera vista y pueden reorientar el sentido de la vida, dándose en esta etapa la formación de una identidad, en la que los adolescentes buscan una mayor independencia de los padres, deseando un sentido de pertenencia y compañía con sus pares. (Monsalve y Smith, 2007)

Para Rice (2000) una vez que los adolescentes construyen sus conceptos sobre sí mismos, estos deben enfrentarse a la estima que tienen de sí, siendo su autoconocimiento que los conduce a la autoaceptación y/o aprobación, que significa que tienen autoestima adecuada para aceptarse a sí mismos.

Tomando en cuenta lo descrito, se ha visto por conveniente indagar sobre la autoestima en la etapa adolescente, tal es el caso que el Centro de Integración Juvenil Como proteger a tus hijos contra las drogas (1999) consideran que el desarrollo de una autoestima alta es un factor protector en la vida e indispensable en la adolescencia, por el contrario, una autoestima baja, puede ser un factor de riesgo. En efecto el presente trabajo monográfico, es de importancia, a fin de tener un precedente sobre el valor de la autoestima en la adolescencia; pues una buena dosis de autoestima viene a ser un recurso valioso del que puede disponer un adolescente, ya que con una adecuada autoestima se desarrollará eficazmente en todos los ámbitos de su vida, la misma que conlleva a una vida adulta productiva y satisfactoria.

1.2. Justificación

El presente trabajo monográfico tiene como fin describir la autoestima en los adolescentes. Para el Fondo de las Naciones para la Infancia (Unicef, 2017) la adolescencia es una etapa que se caracteriza por crecientes oportunidades, capacidades, aspiraciones, energía y creatividad, sin embargo; también por vulnerabilidades, que incluyen cambios como, la búsqueda de la identidad y transición de un estado de dependencia relativa y autonomía, llevando a los adolescentes a ser víctimas de sus propias acciones y decisiones, siendo de este modo relevante abordar esta temática que, se orienta a promover el desarrollo del potencial humano en los diferentes ámbitos de su vida.

En la etapa adolescente la autoestima constituye uno de los factores que permite la superación personal, su importancia radica, en que, si es negativa, genera pérdida de confianza en sí mismo que conllevaría a que se sienta disminuido, de lo contrario conllevaría a una autoconfianza.

Para Rosenberg (1965, citado por Sparisci, 2013) refiere que la autoestima es la evaluación que la persona se hace de sí misma y que está se expresa mediante las actitudes de aprobación y desaprobación con referencia a sí misma.

Por lo expuesto, se consideró importante la descripción de las variables autoestima en adolescentes ya que a diario somos testigos de la autoestima que presentan los adolescentes, la misma que influye en el desarrollo de los estilos de vida y que estos pueden ser saludables o poco saludables, beneficiando o perjudicando los distintos ámbitos de su vida. Así como también se considera importante realizar programas preventivos y/o sesiones individuales y grupales a fin de que los adolescentes desarrollen o mantengan una saludable o positiva

autoestima y prevenir problemas posteriores que acarrea una autoestima negativa, con dificultades psicológicas como: depresión, trastornos de conductas alimentarias, autolesiones, pensamientos recurrentes de muerte y por qué no decirlo el desencadenamiento e inicio, dependencia y adicción de sustancias psicoactivas que impiden su sano desarrollo.

1.3. Objetivos

- Señalar una breve reseña histórica de la autoestima.
- Conocer la importancia de la autoestima en la etapa adolescente.
- Resaltar la autoestima positiva como factor protector en la adolescencia.

1.4. Alcances y limitaciones

- Los alcances más significativos de este trabajo monográfico, es la relevante información con relación a las variables de manera independiente.
- Las principales limitaciones se dieron en gran parte a la deficiente información conjunta entre las variables de estudio o por lo contrario la realización de cobros excesivos para acceder a dicha información.

2. Desarrollo del tema

2.1. Reseña histórica y génesis de la autoestima.

El término psicológico de la autoestima se remonta hace varios siglos, Monbourquette (2002) en su libro “De la autoestima a la estima del yo profundo”, menciona a diferentes autores, que estudiaron el referido tema:

Para James (1980) “Padre de la psicología norteamericana”, la autoestima, es el aprecio que tenemos por sí mismos, el mismo que se basa en lo que queremos ser y deseamos hacer, teniendo en cuenta nuestros éxitos y enfrentándolo con nuestras aspiraciones.

A la vez, Adler (1975) basó a la autoestima en el complejo de inferioridad, refiriendo que el ser humano compensa este sentimiento con un desarrollo de superioridad, reemplazando de este modo el sentimiento de inferioridad por uno de superioridad.

Asimismo, Rogers (s,f) menciona que la autoestima, es la aceptación sin condición alguna en donde el ser humano debe aprender a valorarse y a quererse e incluso con sus debilidades.

Por otro la Maslow (s.f) a través de sus investigaciones logro observar que las personas tenían un sentimiento de armonía y comunión con el universo de acuerdo a sus experiencias, las mismas que vendrían a ser manifestaciones de sí mismos y no solo del yo (ego) del individuo, poniendo énfasis en las predicciones espirituales derivados del sí mismo.

Satir (s,f) considera a la autoestima de cada persona, integrante de una familia como un criterio de buena salud, en la que sus miembros permiten desarrollar y adquirir autonomía.

Branden (1993) hace referencia que la autoestima es la disposición que tiene la persona a experimentarse como competente y poder enfrentar las dificultades de la vida para ser merecedor de felicidad.

Siendo que para Brandler y Grinder (1970) Programación Neurolingüística (PNL) descubrieron estrategias que permiten a las personas alcanzar el éxito, basándose en los recursos consientes e inconscientes del individuo que proporciona recursos adecuados para aumentar la autoestima y la autoconfianza.

Concluyendo, para Acuña (2013) la autoestima no nace con el ser humano de lo contrario esta se adquiere como resultado de las experiencias vividas, que se

generan desde los primeros años de vida y se van formando por la influencia de los adultos que rodean al niño, siendo estas experiencias que cada quien adquiere y al llegar a la etapa adolescente reaccionará de forma distinta en relación a las diferentes situaciones y contextos de su entorno.

2.2. Definiciones de autoestima

Para Coopersmith (1981, citado en Branden, 1993) define a la autoestima como:

La evaluación que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respecto a sí mismo. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica en qué medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito. En resumen, la autoestima es un juicio personal de dignidad, que se expresa en las actitudes del individuo hacia sí mismo. (p.22)

Por su parte Branden (1993) considera a la autoestima un aspecto importante en la vida del individuo la misma que destaca:

La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos. Más concretamente consiste en: confianza en nuestra capacidad de pensar, de afrontar los desafíos de la vida, así misma confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos. (p.33)

Finalmente, Rosenberg (1973, citado por Hernando, 2015) refiere que la autoestima es la capacidad de verse a sí mismo, siendo el mismo individuo observador y observado. Es por ello que a partir de esta evaluación conceptúa a la autoestima como “(...) hechos, opiniones, valores y orientaciones, favorables o desfavorables, respecto del sí mismo.”

2.3. Construcción y desarrollo de la autoestima

Carrillo (2009) refiere que el concepto de yo y la autoestima se desarrolla paulatinamente durante todas las etapas de la vida, la misma que se inicia con la infancia, en donde cada etapa aportaría impresiones, sentimientos y razonamientos sobre el yo, dando como resultado un sentimiento general con respecto a valía o incapacidad. Asimismo, manifiesta que para desarrollar la autoestima es necesario tener una actitud de confianza frente a sí mismo y actuar con seguridad frente a terceros, para ello es importante ser flexibles, empáticos, optimistas, ser autónomos en nuestras decisiones y valorar a los demás.

Por otro lado, indica que otra manera de desarrollar la autoestima, es que el individuo sea capaz de reconocer y enmendar sus errores cuando este se equivoca, no limitándose a culparse o culpar a los demás; para ello tendría que asumir una actitud creativa, ampliar sus conocimientos sobre sí mismo y conectarse a sus emociones positivas.

Para Garreta (2017) la autoestima se construye durante todas las etapas de la vida, siendo la familia el ente principal para la formación del autoconcepto de la persona durante la infancia y la adolescencia, para ello considera ciertos aspectos básicos a tener en cuenta para mejorar la autoestima en los adolescentes como:

Crear un hogar estable:

- Durante la etapa adolescente los padres deben proporcionar un entorno con normas que marquen la convivencia, siendo importante que dentro de la familia el adolescente viva de forma armónica, amorosa y un ambiente de seguridad.
- Darle libertad y responsabilidad. Los adolescentes necesitan su espacio de libertad y responsabilidades progresivas acordes a su edad, en donde surgen ciertas dificultades, invitándolo a buscar la solución por sí mismos.

- Valorar sus opiniones. El adolescente necesita expresar lo piensa y siente, siendo importante dejarlos hablar, escucharlos atentamente, tener en cuenta sus ideas y pedirles su opinión en temas generales, ya que es beneficioso para ellos.
- No sobreproteger. Es necesario que el adolescente se enfrente al mundo por sí mismo, siendo importante programar actividades en familia durante la adolescencia y a la vez genera un espacio personal y no sobreprotegerlo.
- Alabar lo bueno. La comunicación entre el adolescente y los padres no debe solo basarse quejas, es necesario alabar su comportamiento y sus logros cuando así lo merezca, sin hacer comparaciones en ningún caso.
- Reforzar los hábitos saludables. La imagen corporal durante la etapa adolescente es importante debiendo reforzar los hábitos saludables en cuanto a nutrición y deporte, sin dejar de lado la formación en valores que trasciendan la imagen física.
- Animarlo a participar en actividades sociales y de su interés. Es necesario que el adolescente participe en actividades sociales y voluntariados, ya que de este modo se socializa y se otorga valor a sí mismo al colaborar con otras personas, por otro lado, es importante apoyarlos en sus intereses personales los mismos que contribuyen al desarrollo de su expresión y autorrealización.

Para Fuentes (s,f) la autoestima en el adolescente se va desarrollando y a la vez adquiriendo a través de la relación hijo - padres, hermanos, amigos y profesores, el mismo que se mantendría con continua comunicación con sus padres, generando más confianza en sí mismo, sin dejar de lado la valoración que los padres para con su hijo, repercutiendo en la etapa adolescente y viéndose reflejado en sus actitudes conforme se enfrenta a la vida.

Bonet (1964, citado por Fuentes, s,f) propone tres formas de desarrollo de la autoestima:

- Afirmación recibida: Es la que se da desde el nacimiento y tiene que ver con la relación de los padres y otras personas significantes que transmiten un valor positivo en uno.
- Afirmación propia: En donde el adolescente debe desarrollar la no dependencia de la opinión de los demás, aprendiendo a autoafirmarse.
- Afirmación compartida: El adolescente logra aceptar sus cualidades y defectos, es decir se conoce así mismo valorando y sintiéndose bien todo lo que realiza y a la vez lo demuestra con actitudes positivas, compartiendo y ayudando a sus pares.

A la vez Carrillo (2009) refiere que la infancia intermedia es una etapa importante para el desarrollo de la autoestima, siendo las personas más cercanas al individuo quienes influyen, potencian y/o dificulta la autoestima, es decir si los sentimientos son adecuados el niño se sentirá bien y como consecuencia ayudara a aumentar su autoestima, de caso contrario si los sentimientos son negativos esto le causará dolor provocándole rechazo para consigo mismo, por lo que genera una baja autoestima. De lo contrario una autoestima bien desarrollada genera sensaciones de bienestar y orgullo, sin embargo, cuando el individuo basa su bienestar en los demás, tendrá más dificultades para confiar en sí mismo, concluyendo que la pasividad sería el peor enemigo de la autoestima.

Además, indica que el ser humano puede realizar una construcción interna de la autoestima, la misma que se basa en sus propias experiencias, esta construcción sería positiva o negativa, es decir estará de acuerdo a las experiencias y criterios de evaluación que el individuo se ha hecho de ellas, como, por ejemplo: “yo pude”, “lo hice bien”, “todo lo hago mal”, etc.

2.4. Importancia de la autoestima en la adolescencia

La autoestima es y será considerada un componente esencial en la vida de las personas, siendo la forma en que estas se evalúan a sí mismas, viéndose influenciada en las diferentes etapas de la vida. Branden (1993) considera que es primordial para el desarrollo normal, sano de la persona y necesaria para el crecimiento psicológico, explicando:

“Si tenemos confianza objetiva y valor en nuestra mente; si nos sentimos seguros de nosotros mismos, es probable que pensemos que el mundo está abierto para nosotros y entonces responderemos apropiadamente a los desafíos y oportunidades. La autoestima fortalece, da energía, motiva, impulsa a alcanzar logros, la misma que nos permite complacernos y enorgullecernos de nuestros éxitos: experimentar satisfacción.” (p.35)

Es por ello que Dubois, Bull, Sherman y Roberts (1998, citado en Parra y Oliva, 2004) resaltan la importancia de la autoestima e indican que “La autoestima es uno de los pilares fundamentales sobre el que se construye la personalidad desde la infancia, y uno de los más potentes predictores del grado de ajuste psicológico durante la adolescencia y la adultez.” (p. 332)

McKay y Fanning (1991) analizan la importancia de la autoestima en el ser humano, en donde hacen referencia que el auto concepto y la autoestima juega un papel importante en el desarrollo de la vida de la persona.

Para Carrillo (2009) menciona que la autoestima es fundamental para la supervivencia psicológica, ya que al no contar con esa dosis de autoestima sería más difícil satisfacer algunas necesidades básicas, es decir que cuando el adolescente no se siente contento consigo mismo estaría dañando sus estructuras

psicológicas, levantando barreras defensivas y adoptando comportamientos ajenos a su personalidad. Siendo importante desarrollar y mantener una autoestima adecuada para ser merecedor de éxito y felicidad.

Asimismo, Benítez (2016) manifiesta que la autoestima es importante durante la etapa de la adolescencia porque se presentan ciertos cambios a nivel socio-afectivo, físico y cognoscitivo, además se desarrolla la capacidad de reflexionar y pensar sobre uno mismo/a y sobre todo de aceptar una nueva imagen corporal, en la que, el o la adolescente se formula una serie de preguntas sobre sí mismo, “¿soy atractivo?” “¿soy inteligente?” “¿soy aceptado por mis compañeros?”, sin embargo, empieza a separar lo que cree que es verdad sobre sí mismo/a de lo que considera errado, generando sus propios autoconceptos. Cuanto mayor sea la aceptación que se tiene, tanto en la familia, como en los compañeros/as, mayores serán las posibilidades de éxito.

En esta etapa adolescente tanto la familia, la escuela, los amigos, los medios de comunicación contribuyen a formar y moldear la autoestima, sin embargo, también en esta etapa se conjugan otros elementos, en la que la autoestima tiende a debilitarse. Un adolescente con autoestima saludable aprende más eficazmente, desarrolla relaciones mucho más gratas en todos sus contextos, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presenten, para trabajar productivamente y ser autosuficiente, es consciente del rumbo que persigue, y lo más rescatable de esto sería, si el adolescente culmina esta etapa de su vida con una autoestima sólida y bien desarrollada entonces podrá pasar a la vida adulta con buenos cimientos fuertes y necesarios para desarrollarse satisfactoriamente.

2.5. Elementos de la autoestima.

Para Hertzog (1980, citado por Tello, 2016) los elementos principales que conllevan comprender el proceso de autoestima son:

- a. La Autoimagen. Que viene a ser la imagen que se tiene de uno mismo, en donde la persona debe apreciarse a sí mismo con o sin defectos, tomando conciencia de sus sentimientos, virtudes, deseos, valores, etc., para que de tal manera fije una imagen real de su propio yo.
- b. Autoevaluación. Es la capacidad que tiene la persona para evaluar lo positivo y negativo de sí misma y de los demás, llevándola de este modo a desarrollar competitividad saludable, de caso contrario la falta de autoevaluación afectaría el adecuado proceso de la autoestima en el individuo.
- c. Autoconfianza. Es la capacidad del individuo para resolver conflictos de manera asertiva, ya que ayudara en diferentes retos que se le presenten en el transcurso de su vida, carecer de autoconfianza genera inseguridad e incapacidad de hacer frente a sus dificultades, convirtiéndola en una persona conformista.

2.6. Pilares de la autoestima

Según Branden (2011) la autoestima se asienta en 6 pilares:

- a. Vivir conscientemente. Es la capacidad de ser reflexivo y consiente, reconociendo debilidades y valores, a fin de que la persona asuma la vida con una actitud positiva y proactiva, que le permita resolver los problemas y del mismo modo acepte sus errores para corregirlos y aprender de ellos.
- b. Aceptarse a sí mismo. Es aceptarnos con nuestras virtudes y defectos, esto ayudara a reforzar la autoestima, ya que mediante la aceptación comprendemos nuestros límites y fortalezas.

- c. Autorresponsabilidad. Es comprender y aceptar que los seres humanos somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, la misma que implica que somos responsables de nuestra felicidad, para ello debemos ser conscientes que existen situaciones que se escapan de nuestro control.
- d. Autoafirmación. Implica respetar nuestras necesidades, valores y objetivos, siendo congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos. También implica tratarnos con respeto y ser auténtico o tal como somos sin la necesidad de cambiar para agradar a los demás.
- e. Vivir con propósito. Hace referencia a que la felicidad y decisiones que toma cada ser humano depende de ella misma, siendo responsable de su accionar, para ello tendrá que hacer uso de sus aptitudes a fin de lograr algo que realmente lo apasiona y satisface.
- f. Integridad personal. Es el conjunto de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar, que implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo. Caso contrario al no seguir nuestras propias convicciones y nos contradecemos, nuestra autoestima termina quebrándose.

2.7. Tipos de autoestima

Para Rosenberg (1973, citado por Hernando, 2016) la autoestima tiene dos connotaciones, por un lado, la alta autoestima y la baja autoestima, llamándose también autoestima positiva o saludable y autoestima baja o negativa respectivamente.

- a. Autoestima Positiva. Una autoestima positiva se va desarrollando a medida que el ser humano posee respeto y estimación por sí mismo, ya que esta aporta un conjunto de efectos beneficiosos para la salud y calidad de vida, la misma que

se verá manifestada a través de la personalidad y en cómo se percibe la vida, pues su importancia radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y a perseguir nuestros objetivos.

Para Rosenberg (1973, citado por Hernando, 2016) una persona con alta autoestima:

“(...) expresa el sentimiento de que uno es lo “suficientemente bueno.” El individuo siente que es una persona digna de la estima de los demás; se respeta por lo que es, pero no se teme ni espera que otros le teman. No se considera necesariamente superior a los otros.” (p.39)

Una autoestima positiva conlleva a que el individuo se esfuerce frente a las dificultades que se le presente.

Con una autoestima saludable se puede: Tener confianza en sí mismo, ser el tipo de persona que quiere ser, aceptar retos personales y profesionales, entender el fracaso como parte de su proceso de crecimiento, ser tolerante en el buen sentido de la palabra, disfrutar más de los demás y de sí mismo, establecer relaciones familiares satisfactorias, ser asertivo en su comunicación y en su comportamiento, obtener adecuado rendimiento académico y laboral, tener metas claras y un plan de acción para lograrlas, asumir riesgos y disfrutarlos, anteponer la aprobación personal a la aprobación ajena, afrontar un auditorio y expresar su opinión personal, eliminar oportunamente los sentimientos de culpa, alegrarse honestamente por los logros de las otras personas, sin sentir celos ni envidia, decir “sí” o “no” cuando quiera, no por las presiones recibidas y tener mayor capacidad para dar y recibir amor”. (p.14)

b. Autoestima Negativa. Para Rosenberg (1943, citado por Hernando, 2016) la autoestima negativa involucra la insatisfacción con uno mismo, la que se manifiesta mediante sentimientos de rechazo y desprecio, de tal modo que desearía ser otro. (p.14)

Asimismo, Dávila (2015) manifiesta que un individuo con autoestima baja tiende a ser tímido e inseguro tiene dificultades para tomar decisiones, ya que suele no confiar en sus propias capacidades, abandonando sus objetivos.

Para Zenteno (2017) en la autoestima negativa existen diversos sentimientos, actitudes y comportamientos entre ellas tenemos: una actitud insegura, crítica, agresiva, desafiante y derrotista, con necesidades de llamar la atención y ser aprobada, ya que son personas que tienen temor a equivocarse.

Meza (2006) refiere que una de las causas que hacen que los individuos se desvaloren es la comparación que se hace con otros, resaltando los aspectos positivos de estos, no logrando comprender que todo ser humano es único e irrepetible. Por otro lado, otra causa serían los mensajes de desconfirmación que logran descalificar la autoimagen de la persona, las mismas que generan insatisfacciones y situaciones de dolor en el ser humano.

2.8. Factores que influyen en la autoestima

Rosenberg (1973, citado por Hernando, 2015) refiere que:

“(...) los factores sociales determinan, en gran medida, los valores acerca de sí mismo; como indicaremos más adelante, éstos ejercen gran influencia sobre la autoestima.” Y agrega que “Toda sociedad o grupo tiene sus estándares de excelencia y la autoevaluación se hace dentro del marco de esos estándares particulares.” (p.26)

Asimismo, otro factor a considerar sería las influencias externas, la misma que hace referencia a la actitud que tiene el individuo para consigo mismo, y que se ve influenciada por la apreciación que hacen los demás. Branden (1993) refiere: “Somos seres sociales y con certeza los demás contribuyen a nuestras autopercepciones.” (p.57) es decir un individuo psicológicamente inestable se verá afectado por las críticas que hacen los demás sobre su persona, siendo éstas críticas fuente importante de la autoestima, generando como consecuencia aún más la afectación de la salud mental y emocional del individuo.

Parra y Oliva (2004) mencionan que las relaciones que tiene el ser humano para con sus pares trascienden en sus vínculos sociales, la misma que se intensificará en la etapa adolescente, convirtiéndose de tal modo en una fuente importante de la autoestima.

Branden (1993) hace hincapié en la responsabilidad del ser humano en relación a que este logre una autoestima positiva, es decir las raíces de la autoestima son internas, relacionándose con las operaciones mentales que hace cada individuo, mas no con los factores externos como los éxitos o fracasos, claro está que si el ser humano solo se juzga por factores externos su autoestima estaría en peligro ya que solo se basaría en el resultado de sus acciones.

Para Branden (1993)

“La necesidad de la autoestima surge del hecho de que el funcionamiento de nuestra conciencia es volitivo, lo cual nos confiere una tarea única: hacernos capaces para afrontar los desafíos de la vida. Lograremos esto viviendo con integridad, consciente y responsablemente. Como ya he resaltado, deberíamos juzgarnos según lo que se encuentra bajo nuestro control volitivo (...)”. (p.68)

Carrillo (2009) menciona que los factores que influyen en la autoestima, es cuando el adolescente se acepta con sus virtudes y defectos, cimentando como base para construir su propio yo, empezando por lograr su propia independencia y autonomía, la misma que se ve influenciada por tres factores como: el descubrimiento y entusiasmo de sí; el deseo por la autorrealización en esta etapa; la tendencia por lograr la separación de los padres y la inclinación por integrar o pertenecer a un grupo de adolescentes. Siendo la adolescencia una etapa primordial de diversos cambios.

2.9. La Adolescencia

Gaete (2015) refiere que la adolescencia es la etapa del desarrollo ubicada entre la infancia y la adultez, en donde se da un proceso creciente de maduración física, psicológica y social que lleva al individuo a transformarse en un adulto. En este período, se suscitan cambios rápidos y de gran magnitud, en donde la persona madura biológica, psicológica y socialmente, a fin de vivir de manera independiente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) define la adolescencia como un periodo de crecimiento y desarrollo humano y este se da entre los 10 y los 19 años, siendo una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, la misma que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y cambios, además esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos, los que son prácticamente universales; sin embargo, la duración y las características propias de este periodo varían a lo largo del tiempo, entre culturas y contextos socioeconómicos.

Para Papalia, Wendkos y Duskin (2009) la adolescencia es una transición del desarrollo en donde se dan cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, dándose entre los 11 y 19 o 20 años.

Por otro lado, Stone y Church (1971, citado por Hernando) hacen referencia que el término adolescencia es utilizado desde dos aspectos: en un sentido físico el mismo que empieza con el rápido crecimiento de la prepubertad y terminando cuando se alcanza una plena madurez física y desde el sentido psicológico en donde la adolescencia es una situación anímica, un modo de existencia que aparece aproximadamente con la pubertad y tiene su fin al alcanzarse una plena madurez social.

Asimismo, Stone y Church (1971, citado por Hernando) al momento de determinar la duración del desarrollo de esta esta, refieren:

(...) la adolescencia es una etapa de cambio continuo, y nos será necesario distinguir entre una “primera fase” y una “fase final”. La primera fase, según nuestro uso, es el período que va desde el comienzo de la pubescencia (que sólo se conoce retrospectivamente, en cada caso individual) hasta alrededor de un año después de la pubertad, momento en que las nuevas pautas fisiológicas ya se han estabilizado bastante. La fase final de la adolescencia, por supuesto, es el período restante, hasta el comienzo de la edad adulta. (p. 256)

Con respecto a los cambios que se manifiestan en los procesos psicológicos y sociales durante la adolescencia, Papalia et al. (2009) refieren que esta se va observando mediante los logros más significativos la misma que está dada por la autonomía, asimismo por el descubrimiento de su identidad, autoestima, independencia y desarrollo de sus valores y formación de sus relaciones interpersonales.

Por ello Stone y Church (1971, citado por Hernando) indican que:

El tema central de la adolescencia es el de la identidad, el de llegar a saber quién es uno mismo, cuáles son sus creencias y sus valores, qué es lo que quiere realizar en la vida y al mismo tiempo obtener de ella. El adolescente tiene que habituarse a un cuerpo renovado, con nuevas capacidades para la sensación y la acción, y tiene que alterar su imagen de sí mismo en consecuencia con ello. (p.256)

Para Erikson (sf) describe la crisis de la adolescencia como identidad frente a confusión de roles, ya que el adolescente trata de encontrar “Quién es en realidad”. Aunque en el período anterior haya adquirido confianza, autonomía, iniciativa y posible capacidad para lograr sus objetivos. Siendo la etapa cargada de conflictos, ansiedades, preocupaciones y autoestima no saludable; lo que ocasiona en oportunidades revelarse contra personas que ejercen autoridad; ya que sienten que no están de su lado.

Así mismo Martín y Navarro (2009) mencionan que el concepto de identidad está entrelazado con el autoconcepto y este a su vez está ligado al desarrollo cognitivo, en la que madura el pensamiento lógico formal, objetivo y racional; es decir el adolescente empieza a desarrollar un pensamiento abstracto de las situaciones presentes y a base de ello elabora ciertas hipótesis, pudiendo ser contradictorio e incluso con sus propias experiencias. El proceso de la identidad suele empezar en la infancia con la formación del yo, y el inicio de la autonomía. Sin embargo, es en esta etapa adolescente cuando empieza el desarrollo físico, cognitivo y social en donde la persona puede organizar y reducir las identidades de la etapa anterior como es la primera infancia y poder construir un camino que lo lleve hacia la madurez adulta.

Según Offer, Kaiz, Ostrov y Albert (2002) refieren a la adolescencia como un período de ciertas circunstancias para el desarrollo y crecimiento, no sólo en las dimensiones físicas sino también en aptitudes cognitivas, sociales, autonomía, autoconcepto, e intimidad. Sin embargo; este periodo también conlleva riesgos, sobre todo al manifestar una autoestima no saludable y que pueden acarrear problemas más grandes y difíciles de manejar, lo que posibilita que busquen ayuda para superar las dificultades que encuentran a lo largo del camino.

2.10. Fases de la adolescencia

La adolescencia pasa por diferentes etapas según Redondo, Gáldo y García (2008) quienes hicieron una modificatoria de Berhrman et al. (2000) la misma que se basan en características etarias y de escolarización, la adolescencia se divide en tres fases:

- a. Adolescencia temprana: que comprende de los 10 a 13 años, en esta edad se inicia los cambios. Etapa en que el adolescente toma distancia afectiva con respecto a sus padres, prefiriendo socializarse con sus pares, sobre todo del mismo sexo, cabe indicar que en esta etapa está basada por el crecimiento somático, el desarrollo de los órganos y sistemas del cuerpo, debido a que el adolescente está adquiriendo la capacidad de funcionamiento biológico del cuerpo físicamente adulto.
- b. Adolescencia media: que comprende de los 14 a 16 años, en esta edad culminan los cambios del desarrollo sexual. En esta etapa existe más distanciamiento de los padres, explorando varios roles de adulto, socializando más con sus pares, así mismo el adolescente tiene interés por la capacidad de pensar diferente soliendo centrarse en sí mismo, es decir empieza a adquirir la capacidad de funcionamiento de su cuerpo, aceptándolo de manera imaginaria y afectiva.

c. Adolescencia tardía: que comprende de los 17 a 19 años, en esta edad se concluye el desarrollo corporal y se logra la madures del individuo. En esta etapa el adolescente suele ser más independiente, logrando integrar su imagen corporal a su personalidad.

2.11. Desarrollo corporal

En la etapa adolescente la imagen corporal es importante porque está basada en el aspecto personal y de como se ve a sí mismo, ya que cuando el cuerpo sufre alteraciones significativas también se modifica la autoimagen. Los adolescentes ven los cambios por los que atraviesa su organismo.

Para Redondo, et al. (2008) la adolescencia es una etapa en donde el organismo gira dando un cambio imprescindible debido al incremento en la velocidad del crecimiento, subsiguiente de los cambios hormonales que se dan en el ser humano, siendo así que el crecimiento en el sexo masculino finaliza hacia los 18 años, sin embargo, en el sexo femenino el crecimiento inicia antes y termina antes, tanto así que después de la primera menarquia solo llegan a crecer 6 cm más.

Asimismo, durante esta etapa se suscitan cambios hormonales los mismos que determinarían los cambios corporales de los adolescentes y que están en función a su edad (Ver tabla 1).

Por otro lado, la etapa adolescente pasa por estadios, los mismos que son etiquetados por Tanner, que se basan en el desarrollo mamario y vello púbico en mujeres, así como el desarrollo de genitales y vello púbico en varones.

Tabla 1: Características de la adolescencia.

| Variable | Adolescencia | | |
|--------------------------|---|--|--|
| | Temprana | Media | Tardía |
| Edad (años) | 10, 11, 12 y 13 | 14, 15 y 16 | 17, 18 y 19 |
| Estadios de Tanner | 1-2 | 3-5 | 5 |
| Cambios somáticos | Inicio de los caracteres secundarios (Estirón puberal). | Pico de crecimiento. Cambios en la morfología corporal. Acné, olor corporal, menarquia y espermarquia. | Se enlentece el crecimiento. |
| Sexualidad | El interés sexual supera la actividad sexual. | Tendencias sexuales. Preguntas y primeras experiencias sexuales. | Se consolida la identidad sexual. |
| Conocimiento y moralidad | Operaciones concretas. Moralidad convencional | Pensamientos abstractos. Se centran en sí mismos. | Idealismo, absolutismo. |
| Imagen | Preocupación por los cambios somáticos. | Preocupación por el atractivo físico. Aumenta la introspección. | Relativa estabilidad de su imagen. |
| Familia | Interés por independizarse. Ambivalencia. | Reivindica con gran fuerza su autonomía. | Independencia emocional, aunque vive con sus padres. |
| Amigos | Interés por los grupos de amigos del mismo sexo. | Grupo de amigos pierde la importancia. | Intimidad. Adquiere compromisos. |
| Sociabilidad | Ajuste escolarización secundaria. | Exhiben sus destrezas. | Decisiones en relación a la profesión |

2.12. Desarrollo psicológico

Equivalentemente al crecimiento corporal y a la maduración sexual, Redondo, et al. (2008) hace referencia que en la etapa adolescente también se dan cambios en el desarrollo psicológico y en la sexualidad, estos cambios son relacionados a la manera de pensar con un desenvolvimiento del razonamiento lógico y de la visión del futuro. Asimismo, el adolescente va entendiéndose mejor así mismo, cabe indicar que dichos cambios se dan de forma independiente los cuales pueden causar problemas en cada uno.

Para Stone y Church (1971, citado por Hernando, 2015) refieren que en la etapa adolescente la problemática principal es la búsqueda de su identidad, lo que quiere decir cómo es que se siente este adolescente frente a su mundo. Esta autoconciencia hace que el individuo tome una actitud de autoobservación conllevándolo a pasar tiempo frente un espejo, generando un continuo proceso de adaptación a una nueva imagen.

Asimismo, Usmani y Daniluk (1997, citado por Parra y Oliva, 2004) refieren que:

“(…) determinados aspectos cobran una gran importancia para la valoración que el adolescente hace de su persona, así, por ejemplo, la apariencia física se convierte en un aspecto central de la autoestima en estos años, sobre todo durante la adolescencia inicial y especialmente para las mujeres”. (p.332)

Behrman, Kliegman y Jenson (2006) hacen referencia que en la adolescencia la percepción del “yo” se centra en características externas, en contraste con la introspección de la adolescencia tardía, es decir en la etapa inicial de la adolescencia el individuo examina su aspecto pensando que todos lo observan, en esta etapa

puede haber distorsiones de la imagen corporal sobre todo en el sexo femenino. Sin embargo, existen controversias en relación que durante esta etapa es posible que aumente la autoestima en el sexo masculino y disminuya en el sexo femenino, ya que ambos sexos se enfrentan a roles de género que incorporan desigualdades en cuanto a poder y prestigio.

2.13. Desarrollo Social

Es la adquisición de actitudes y comportamientos, la misma que está influenciada por la sociedad, para Rice (2000) esta se basa en adquirir nuevos sentimientos, necesidades emocionales, búsqueda de la independencia, la emancipación de los padres, poniendo énfasis en la pertenencia a un grupo, ya que el adolescente busca formar relaciones y compartir intereses comunes, la misma que influirá en el refuerzo de su imagen, en caso contrario de ser rechazado influenciara de forma negativa.

Por otro lado, Rice (2000) hace referencia que el desarrollo social y las relaciones de los adolescentes comprende al menos seis necesidades importantes:

- Necesidad de formar relaciones afectivas significativas, satisfactorias.
- Necesidad de ampliar las amistades de la niñez conociendo a personas de diferente condición social, experiencias e ideas.
- Necesidad de encontrar aceptación, reconocimiento y estatus social en los grupos.
- Necesidad de pasar del interés homosocial y de los compañeros de juegos de la niñez mediana a los intereses y las amistades heterosociales.
- Necesidad de aprender, adoptar y practicar patrones y habilidades en las citas, de forma que contribuyan al desarrollo personal y social, a la selección inteligente de pareja y un matrimonio con éxito.

- Necesidad de encontrar un rol sexual masculino o femenino y aprender la conducta apropiada al sexo.

2.14. Autoestima como factor protector en el Adolescente

La autoestima presenta desniveles durante la etapa adolescente siendo que un adolescente con autoestima adecuada decidirá por sí mismo en hacer sus actividades, cómo emplear su tiempo, elegir sus amistades, etc. A la vez asumirá la responsabilidad en actividades nuevas para aprender y poner en práctica; por la confianza que se tiene a sí mismo.

Amaro (2016) refiere que a lo largo de la infancia el niño recibe diferentes estímulos que va a interiorizar constantemente y que se verá reflejada en la etapa adolescente. Asimismo, indica que el adolescente está convencido que su aspecto físico es fundamental para conseguir su felicidad, considerando de tal modo que uno de sus objetivos es ser aceptado por su entorno, ya que personas con buena autoestima rinden mejor a nivel educativo, laboral y tienen menos dificultades para relacionarse con sus pares, es decir los adolescentes con buena autoestima sacan lo mejor de sí mismos y se aceptan tal y como son.

Gragera (2017) manifiesta que la etapa adolescente es un periodo crítico para la formación de la autoestima, debido a que suceden constantes cambios tanto física, psicológica y socialmente, en donde la autoestima incluye una opinión que de valor con respecto al autoconcepto, es por ello que durante esta etapa es posible que la autoestima baje debido a las transformaciones físicas a la que está sometido un adolescente, siendo en esta etapa en donde se le da gran importancia al aspecto físico, por otro lado es de vital importancia ser aceptados por su grupo de pares. Un adolescente con elevada autoestima disfrutara de una vida adulta más independiente, responsable y productiva

En palabras de Branden (1993) un adolescente con adecuada autoestima proyecta de manera espontánea estados de ánimo como reír, sonreír, gritar, llorar y expresar su afecto y emociones sin reprimirse, podrá hacer frente a las frustraciones de distintas maneras, será capaz de hablar de lo que le fastidia o molesta de manera asertiva.

De lo contrario, un adolescente con autoestima baja expresará frases como “no puedo hacer esto o aquello”, “no sé cómo se hace”, “no lo aprenderé nunca”, se sentirá inseguro o evitará por temor o quedar en ridículo frente a los demás.

Castillo (2005) refiere que a medida que el adolescente avanza en el proceso de su propio autoconocimiento va adquiriendo un autoconcepto e imagen de sí mismo; lo que engloba a la autoestima y es fundamental para el adolescente desarrollar un buen nivel de autoestima que favorezca su desarrollo personal.

Mont y Ulloa (1996) llegaron a la conclusión en sus investigaciones que la autoestima es un factor importante en la vida del adolescente, poniendo énfasis en los aspectos de personalidad, adaptación social, emocional y salud mental, es decir la autoestima influiría en el desarrollo adecuado de los adolescentes sobre todo en situaciones de adaptación, relaciones interpersonales, niveles de aceptación y ansiedad, así como a nivel académico, entre otros.

Hawkins (citado en Feria, 2015) refiere “los factores de protección son aquellos factores psicológicos o sociales que alteran la acción de un factor de riesgo para evitar que desencadene alguna situación problemática”.

Feria (2015) menciona que los factores protectores son aquellos recursos o tácticas que de alguna manera contrarrestan riesgos, conduciendo al desarrollo de conductas saludables y disminuyendo factores externos que invadan negativamente la salud física y mental de la persona.

Díaz (2008, citado en Feria, 2015) afirma que: Los factores protectores son todos aquellos contextos o circunstancias que protegen o disminuyen el efecto de tentaciones nocivos sobre las personas, especialmente en los adolescentes, sirven como escudos protectores para beneficiar el adecuado y sano desarrollo, impidiendo que se desencadene dificultades, cumpliendo una función de protección y favorecer un adecuado estado de salud física y mental.

Los factores protectores son una fuerza interna se encuentra asociada con la idea de prevenir, conocer el daño y así poder evitarlo.

Burak (citado en Paramo 2011) menciona que existen dos tipos de factores protectores: primero de amplia visión, con mayor probabilidad de conductas protectoras que favorecen a no exponerse a daños o riesgos; y segundo factores protectores específicos a ciertas conductas de riesgo. Dentro de los factores mencionados primero lo forman: la familia contenedora, con buena comunicación; alta autoestima; proyecto de vida elaborado, control interno bien establecido; sentido de la vida.

Así mismo (Paramo 2011) menciona que, como factores protectores específicos, están: el uso de cinturón de seguridad (que reduce o evita accidentes); no tener relaciones sexuales, o tenerlas con uso de preservativo (que reduce o evita el embarazo, ETS, Sida); y no fumar (reduce o evita el cáncer de pulmón y enfisema).

Por su parte Rutter (2010) hace referencia de algunos factores protectores en la vida y sobre todo en la adolescencia:

- Autoestima, autoconcepto, autoeficacia adecuada, y sentido de pertenencia e identidad.
- Construir proyectos de vida factible.

- Desarrollar valores congruentes con una adecuada conducta.
- Estructuras y dinámica familiar congruente con los procesos básicos y las funciones de la familia.
- Familias y sociedades orientadas a trabajar por una niñez, adolescencia y juventud saludables.
- Desarrollo de ambientes familiares, escolares, laborales, deportivos y recreativos que saludables.
- Autocuidado y responsabilidad en ambos sexos en relación con su salud reproductiva.
- Uso adecuado de redes sociales de apoyo.

Siendo que los adolescentes que presentan alto nivel de bienestar psicológico utilizan estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de las dificultades y se concentran en resolverlas, se esfuerzan en tener éxito, esforzándose por satisfacer sus necesidades vitales, emocionales y sociales.

Es así como fortalecen el concepto que tienen de sí, de su imagen corporal y pueden lograr mayor aceptación de los demás.

Hernando (2015) destaca que tener una alta autoestima es un factor protector ante diferentes situaciones, entre ellas a los problemas relacionados al consumo de sustancias, Sin embargo, manifiesta que existen investigaciones que indican que la autoestima alta no siempre será considerada un factor protector frente a consumos problemáticos.

González y Rey (2006) definen a los factores protectores como “(...) una fuerza interna que las personas desarrollan para no involucrarse en situaciones de riesgo que pueden afectar su salud física y mental.” (p.25) además al realizar una investigación con adolescentes, resaltaron que la autoestima es un factor protector

frente al consumo problemático, rescatando la importancia que otorgan los adolescentes a la autoestima, la misma que les ayudará a valorarse a sí mismos y valorar a los demás.

Por otro lado, con respecto a los aportes psicológicos, la etapa adolescente forma parte de perturbaciones e inseguridades, las mismas que se tratan de ocultar detrás de la indiferencia, prepotencia, desprecio sin embargo para Oaklander (2001) el adolescente:

(...) se afecta mucho con las realidades del mundo (...) sabe que pronto será lanzado al mundo para labrarse su propio camino. Se ansía la libertad e independencia de la edad adulta, y a la vez se está temeroso y angustiado por sí mismo. Muchos jóvenes hacen intentos por aprender a manejarse en el mundo, tratan de encontrar empleos, tomar sus propias decisiones y experimentar con su independencia. Pero la mayoría son ignorados, rechazados, no tomados en serio (...) están confundidos y perplejos por los enredados mensajes que reciben acerca de sí mismos de parte de sus padres y de la sociedad, mensajes que menosprecian sus capacidades y sabiduría. A veces se angustian y se deprimen, se preocupan y se atemorizan por sí mismos y la vida, especialmente por el futuro. Algunos asumen una actitud indiferente de «No me importa». Otros se rebelan abiertamente. Algunos luchan duro para afirmar su propio punto de vista. (p. 295-296)

Carrillo (2009) refiere que los factores que influyen en la conformación de la autoestima en el adolescentes son importantes ya que una buena dosis de autoestima es un recurso valioso del cual el adolescente puede disponer; un adolescente con buena autoestima aprende de manera eficaz, desarrollando relaciones interpersonales más eficaces, trabaja de forma productiva, posee mayor conciencia, la misma que le permitirá llegar a una vida adulta productiva y satisfactoria, siendo

los aspectos más favorables que refuerzan las posibilidades de que el adolescente llegue a una vida adulta son: “saber con claridad con que fuerzas, recursos, intereses y objetivos se cuenta; y productividad personal: en casa, en el colegio y en el trabajo”. (p.212)

Así mismo Carrillo (2009) menciona que existen cuatro aspectos importantes de la autoestima y que estos se pueden desarrollar cuando el adolescente cuando el adolescente los experimenta positivamente:

- Vinculación. – Que vendría a ser el resultado de una satisfacción que obtiene el adolescente al entablar ciertos vínculos que son importantes para él y para los demás.
- Singularidad. – Es el resultado del conocimiento y respeto que el adolescente siente con relación a las cualidades y atributo que lo hacen único, y que a la vez es apoyado y aprobado por personas con cualidades similares.
- Poder. – Es la disponibilidad de medios y capacidades que tiene el adolescente para modificar ciertas circunstancias de su vida de manera significativa.

3. Conclusiones

- El término autoestima ha sido definido desde principios de los años 1980, siendo, William James el primero en precisarla.
- La autoestima es una fuente primordial de motivación de los/as adolescentes en los diferentes ámbitos de su vida.
- La autoestima es la destreza de la persona, de quererse, valorarse, respetarse, auto aceptarse; es decir de tener un concepto adecuado de sí mismo, para con uno y en relación con los demás.
- Así mismo cabe resaltar la importancia de la autoestima y como está se formando desde el vientre de la madre, siendo los mensajes positivos o negativos hacía ese nuevo ser, los que irán forjando más adelante su personalidad, al mismo tiempo aflorando autovaloraciones saludables, o no saludables en la adolescencia
- Conocer la importancia y factor protector de la autoestima en la adolescencia; es sumamente importante ya que permite que se desarrollen eficazmente en todas las áreas y/o actividades cotidianas además ser partícipes de éxito emocional presente y futuro.

REFERENCIAS

- Acuña, J. (2013). *Autoestima y rendimiento académico de los estudiantes*. Huacho-Perú: Universidad Nacional.
- Álvarez, A., Alonso, M., y Guidorizzi, A. (2010). Consumo de Alcohol y Autoestima en Adolescentes. *Latino – Americana de Enfermagem*, 18(Spec), 634-640.
- Amaro (2016). La autoestima en la adolescencia. Recuperado de: <http://www.elmetodoamaro.com/la-autoestima-en-la-adolescencia/category/all>.
- Behrman, R., Kliegman, R., y Jenso, H. (2006). *Tratado de la pediatría*. España: Elsevier España. S.A.
- Benítez, L. (2016). *Desarrollo de la Autoestima en los Adolescentes*. Recuperado de: <http://boj.pntic.mec.es/~lbarrioc/padres/autoestima.pdf>
- Branden, N. (1993). *El poder de la autoestima*. Barcelona, España: Paidós.
- Carrillo, L. (2009). *La familia, la autoestima y el fracaso escolar del adolescente*. (Tesis de pregrado). Universidad de Granada, Chile.
- Castillo, G. (2005). *El adolescente y sus retos*. España: Pirámide.
- Dávila, B., (2015). *Educación Especial: Breves miradas de los actores en su práctica docente*. México: EUMED.
- Díaz, B. y García-Aurrecochea, R. (2008). Factores psicosociales de riesgo de consumo de drogas ilícitas en una muestra de estudiantes mexicanos de educación media. *Revista Panamericana Salud Pública*. 24(4), 223-232.
- Díaz, H., Olmos, R., y Martínez, C. (2007). Alcoholismo. *Dialnet*, 9(86), 5521-5528.

- Falcón, Y. (sf). *Taller de autoestima*. Recuperado de:
<https://gestaltnet.net/sites/default/files/Taller%20de%20autoestima.%20Gestalt-Branden.pdf>.
- Feria, L. (2015). *Estrategias de desarrollo socio-afectivo en el manejo de emociones como factor protector en adolescentes para el mejoramiento del bienestar subjetivo* German Pardo García, Ibagué.
- Fernández, A. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas, *EDUCAR* 2 (50), 445-466.
- Fernández, D., y Toledo, J. (2016). *Autoestima relacionada con consumo de alcohol en adolescentes del colegio Jorge Basadre Grohmann* (Tesis de pregrado). Universidad Ciencias de la Salud, Arequipa – Perú.
- Figuroa, I., Contini, N., Lacunza B., Levín, M., y Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. *Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina)*. *Análisis de psicología*, 21(1), 66-72.
- Fuentes, N. (sf). *La importancia de la autoestima en la identidad del adolescente* (Tesis de pregrado). Universidad Pedagógica Nacional, México.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443.
- González, M., y Rey, L. (2006). La escuela y los amigos: factores que pueden proteger a los adolescentes del uso de sustancias adictivas. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 11 (1), 23-37.
- Gragera, T. (2017). Autoestima en el adolescente. Recuperado de:
https://www.onmeda.es/mi_hijo/autoestima-adolescente.html.

- Martín, B., y Navarro, J. (2009). *Psicología del desarrollo para adolescentes*. España: Pirámide.
- Mckay, M., y Fanning, P. (1991). *Autoestima: Evaluación y mejora*. Barcelona - España: Libergraf.S.A.
- Meza, E. (2006). *Análisis de la importancia de la autoestima de los niños de primaria para el aprendizaje escolar* (tesis de pregrado). Universidad Pedagógica Nacional, Ajusco – México.
- Monbourquette, J. (2004). *De la autoestima a la estima del yo profundo*. España: SAL TERRE Santander.
- Monsalve, S., y Smit, C. (2007). *Desarrollo humano y aprendizaje*. Lambayeque, Perú: Industria Peruana sac.
- Montt, M., y Ulloa, F. (1996). Autoestima y salud mental en los adolescentes. *Salud Mental*. 3(19), 30-35.
- Moreno, K. y Cuevas, L. (1999). *Guía práctica para padres de familia: Cómo proteger a tus hijos contra las drogas*. México: Centros de Integración Juvenil, A.C
- Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades Investigativas en Educación*, 7(3). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>.
- Oaklander, V. (2001). *Ventanas a nuestros niños: Terapia gestáltica para niños y adolescentes*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Organización Mundial de Salud-OMS. (2018). Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. *Desarrollo en la adolescencia*. Recuperado de: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/ topics/adolescence/dev/es/

- Papalia, D., Wendkos, S., y Duskin, R. (2009). *Psicología del Desarrollo de la Infancia a la Adolescencia*. México: McGraw-Hill.
- Páramo, M. (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: *Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión*. *Terapia psicológica*, 29(1), 85-95.
- Parra, A. y Oliva, A. (septiembre, 2004). Evolución y determinantes de la autoestima durante los años adolescentes. *Anuario de psicología*, 3, (35), 331-346.
Recuperado de <http://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/viewFile/61794/96259P>.
- Parra, A., y Oliva, A. (2004). Evolución y determinantes de la autoestima durante los años adolescentes. *Anuario de psicología*, 35(3), 331-336.
- Redondo, C., Galdó, G., y García, M. (2008). *Atención al adolescente*. España: PUBLICAN – Ediciones de la Universidad de Cantabria.
- Rice, P. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. Madrid: Prentice Hall.
- Rosell, O. (1995). *Desarrollo Humano II*. Cajamarca-Perú: ISP “Hno. VEG”.
- Rutter M, (2010) Rutter’s child and adolescent psychiatry. 5th ed. Oxford: Wiley-Blackwell; p.1230.
- Sánchez, S. (2016). *Autoestima y conductas autodestructivas en adolescentes* (tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Quetzal Tenango – Guatemala.
- Sparisci, V. (2013). *Representación de la autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncios audiovisuales de automóviles* (tesis de pregrado). Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires – Argentina.

Tello, J. (2016). *Autoestima y dependencia emocional en los adolescentes de tercero de bachillerato de la unidad educativa Salcedo* (tesis de pregrado).

Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.

Unicef (2017). Posicionamiento sobre la adolescencia – Para cada Adolescente una oportunidad. Recuperado de <https://www.unicef.org/argentina/spanish/Unicef-Adolescencia-WebFINAL.pdf>.

Zenteno, M. (2017). La autoestima y cómo manejarla. *División de Investigación Ciencia y Tecnología*, 8(13), 43-46.