



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
INDOAMÉRICA**

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

**AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES CON UN ENFOQUE COGNITIVO
CONDUCTUAL: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología.

Autor

Pila Chuquimarca Eduardo Javier

Tutor

Psic. Jirón Jiménez Jonathan Francisco M.Sc

QUITO – ECUADOR

2022

Título de la Investigación

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, Eduardo Javier Pila Chuquimarca, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre “**AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES CON UN ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**”, como requisito para optar al grado de “Licenciado en Psicología.” y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los ___ días del mes de agosto de 2022, firmo conforme:

Autor: Eduardo Javier Pila Chuquimarca



Firma:

Número de Cédula: 1725335820

Dirección: Pichincha, Quito, Calderón, calle Punin y Simirruquito.

Correo Electrónico: eduardopila@indoamerica.edu.ec

Teléfono: 0983245672

Título de la Investigación

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES CON UN ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA” presentado por Eduardo Javier Pila Chuquimarca, para optar por el Título de Licenciado en Psicología.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, Agosto de 2022

**JONATHAN
FRANCISCO
JIRON
JIMENEZ** Firmado
digitalmente por
JONATHAN
FRANCISCO JIRON
JIMENEZ
Fecha: 2022.07.21
22:29:58 -05'00'

.....
Psic. Jonathan Francisco Jirón Jiménez M.Sc

Título de la Investigación

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Psicología., son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, Agosto de 2022



.....
Eduardo Javier Pila Chuquimarca
1725335820

Título de la Investigación

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES CON UN ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA”, previo a la obtención del Título de “Licenciado en Psicología”, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, agosto del 2022



Firmado electrónicamente por:
PAULINA DEL
ROCIO PEREZ
PEREZ

Psic. Paulina del Rocio Pérez Pérez M.Sc

EXAMINADOR (A)



Firmado electrónicamente por:
CARLOS GABRIEL
HIDALGO RAMOS

Psic. Carlos Gabriel Hidalgo Ramos M.Sc.

EXAMINADOR (A)

Título de la Investigación

DEDICATORIA

Este trabajo de titulación va dedicado a mi familia que me ha brindado su apoyo incondicional en toda mi etapa universitaria, pero específicamente a mis padres Eduardo Pila y Nancy Chuquimarca, prácticamente fueron un pilar fundamental en esta trayectoria estudiantil, ya que siempre estuvieron ahí, dando me fuerzas, aliento e interés de todos mis estudios, definitivamente los amo mucho y gracias por su sabiduría y comprensión.

A mis hermanos Pamela y Jonathan que cada día me direccionan que son mi adoración, y que quiero verlos alcanzando sus éxitos.

A mis abuelitos quienes son un pilar fundamental para mí, gracias por brindarme su sabiduría.

Y finalmente dedicarle a mi enamorada Ariana por ser el motor de mis sueños, por quedarse conmigo a altas horas de la madrugada y llenarme de su amor.

Eduardo Pila

Título de la Investigación

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todos mis maestros y tutores quienes me supieron guiar y darme una formación profesional como ética durante todos estos años formación educativa.

A mi familia que siempre estuvo el apoyo incondicional, dándome fuerzas en todo momento, son un motor muy grande para mí.

A mis compañeros con quienes compartí la gran mayoría de mi carrera universitaria y donde supe valorar la amistad

Eduardo Pila

Título de la Investigación

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTOS.....	vii
RESUMEN EJECUTIVO.....	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN.....	13
Justificación	14
OBJETIVOS.....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos	15
EXPOCISIÓN	16
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	20
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23

Título de la Investigación

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA

**TEMA: AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES CON UN ENFOQUE
COGNITIVO CONDUCTUAL: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.**

AUTOR: Eduardo Javier Pila Chuquimarca

TUTOR: M.Sc. Jonathan Francisco Jirón
Jiménez

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación bibliográfica tiene como finalidad comprender las principales causas y factores que influyen en la autoestima en adolescentes con un enfoque cognitivo conductual, esto puede traer una serie de cambios sociales, psicológicos y biológicos. La autoestima fluctúa de acuerdo con la situación específica en la que una persona ha sufrido y tiene un impacto significativo en su motivación. Mediante una descripción investigativa se dará a conocer como la autoestima es parte fundamental del desarrollo del individuo específicamente del adolescente, ya que esta etapa es de suma importancia para la formación de su personalidad y el autoconcepto que se otorga uno mismo. Con respecto al enfoque cognitivo conductual, está relacionado con la conducta, pensamiento y comportamientos para estabilizar los procesos cognitivos del individuo con una orientación psicológica adecuada, de tal forma, se quiere evitar consecuencias negativas que pueden sufrir las personas por este factor. Por otro lado, se dará a conocer diferentes alternativas para el mejoramiento de la autoestima en adolescentes para lograr habilidades y capacidades que pueden estar nublados por malos pensamientos erróneos. Por último, se mencionan estudios realizados acerca de la autoestima y cómo influye en el adolescente, para verificar resultados que asimilen a la relación de nuestro estudio y así obtener información fiable y válida sobre todo para futuras investigaciones.

DESCRIPTORES: Autoestima, Adolescentes, Cognitivo Conductual, Psicológico, Comportamiento.

Título de la Investigación

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

THEME: SELF-ESTEEM IN ADOLESCENTS USING A COGNITIVE BEHAVIORAL APPROACH: A LITERATURE REVIEW.

AUTHOR: Eduardo Javier Pila Chuquimarca

TUTOR: M.Sc. Jonathan Francisco Jirón Jiménez

ABSTRACT

The present bibliographic research aims to understand the main causes and factors that influence self-esteem in adolescents with a cognitive-behavioral approach, which can bring about a series of social, psychological and biological changes. Self-esteem fluctuates according to the specific situation in which a person has suffered and has a significant impact on his or her motivation. Through a research description, it will be shown how self-esteem is a fundamental part of the development of the individual, specifically of the adolescent, since this stage is of utmost importance for the formation of his or her personality and the self-concept that he or she grants oneself. With respect to the cognitive-behavioral approach, it is related to conduct, thinking and behaviors to stabilize the cognitive processes of the individual with an adequate psychological orientation, in order to avoid negative consequences that people may suffer due to this factor. On the other hand, different alternatives for the improvement of self-esteem in adolescents will be presented in order to achieve skills and abilities that may be clouded by bad and erroneous thoughts. Finally, we will mention studies on self-esteem and how it influences adolescents, in order to verify results that assimilate the relationship of our study and thus obtain reliable and valid information, especially for future research.

KEYWORDS: Self-esteem, Adolescents, Cognitive Behavioral, Psychological, Behavioral.

FIRMA Y SELLO DEPARTAMENTO DE IDIOMAS

Título de la Investigación

Autoestima en adolescentes con un enfoque cognitivo conductual: Revisión Bibliográfica.

Self-esteem in adolescents using a cognitive behavioral approach: A literature review.

Autor: Eduardo Javier Pila Chuquimarca

eduardopila@uti.edu.ec

Tutor: Jonathan Jirón-Jiménez

jonathanjiron@uti.edu.ec

Evaluador: Carlos Hidalgo-Ramos

chidalgo2@indoamerica.edu.ec

Evaluador: Paulina Pérez-Pérez

pperez4@indoamerica.edu.ec

Trabajo de Integración
Curricular previo a la obtención
del título de Psicología de la
Universidad Tecnológica
Indoamérica.

Modalidad:

Examen Complexivo

RESUMEN

La presente investigación bibliográfica tiene como finalidad comprender las principales causas y factores que influyen en la autoestima en adolescentes con un enfoque cognitivo conductual, esto puede traer una serie de cambios sociales, psicológicos y biológicos. La autoestima fluctúa de acuerdo con la situación específica en la que una persona ha sufrido y tiene un impacto significativo en su motivación. Mediante una descripción investigativa se dará a conocer como la autoestima es parte fundamental del desarrollo del individuo específicamente del adolescente, ya que esta etapa es de suma importancia para la formación de su personalidad y el autoconcepto que se otorga uno mismo. Con respecto al enfoque cognitivo conductual, está relacionado con la conducta, pensamiento y comportamientos para estabilizar los procesos cognitivos del individuo con una orientación psicológica adecuada, de tal forma, se quiere evitar consecuencias negativas que pueden sufrir las personas por este factor. Por otro lado, se dará a conocer diferentes alternativas

ABSTRACT

The present bibliographic research aims to understand the main causes and factors that influence self-esteem in adolescents with a cognitive-behavioral approach, which can bring about a series of social, psychological and biological changes. Self-esteem fluctuates according to the specific situation in which a person has suffered and has a significant impact on his or her motivation. Through a research description, it will be shown how self-esteem is a fundamental part of the development of the individual, specifically of the adolescent, since this stage is of utmost importance for the formation of his or her personality and the self-concept that he or she grants oneself. With respect to the cognitive-behavioral approach, it is related to conduct, thinking and behaviors to stabilize the cognitive processes of the individual with an adequate psychological orientation, in order to avoid negative consequences that people may suffer due to this factor. On the other hand, different alternatives for the improvement of self-esteem in adolescents will be presented in order to achieve skills and abilities that may be clouded by bad and erroneous thoughts.

Título de la Investigación

Quito, Ecuador.

Agosto de 2022.

para el mejoramiento de la autoestima en adolescentes para lograr habilidades y capacidades que pueden estar nublados por malos pensamientos erróneos. Por último, se mencionan estudios realizados acerca de la autoestima y cómo influye en el adolescente, para verificar resultados que asimilen a la relación de nuestro estudio y así obtener información fiable y válida sobre todo para futuras investigaciones.

Finally, we will mention studies on self-esteem and how it influences adolescents, in order to verify results that assimilate the relationship of our study and thus obtain reliable and valid information, especially for future research.

Palabras Clave: *Autoestima, Adolescentes, Cognitivo Conductual, Psicológico, Comportamiento.*

Keywords: *Self-esteem, Adolescents, Cognitive Behavioral, Psychological, Behavioral.*

1. INTRODUCCIÓN.

En el presente proyecto investigativo, es importante saber y mencionar lo que consta la autoestima en adolescentes y cuáles son sus principales causas y efectos, ya que en la adolescencia se comienza a notar estos tipos de comportamientos y con la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Con esto, podemos decir que la autoestima implica la confianza en nuestra capacidad de pensar y afrontar los retos fundamentales de la vida, y en nuestro derecho al éxito ya la felicidad, más allá de un sentido de respeto y su derecho a afirmar las propias necesidades y defectos y, en última instancia, a realizar los propios principios morales y disfrutar de los frutos de los propios esfuerzos (Tapia, 2014).

Con esto se analiza que la autoestima ha sido estudiada durante todo el proceso de desarrollo de la psicología, por lo tanto, es un tema de mucho interés y análisis, ya que son posibles consecuencias de un desarrollo inadecuado en la formación de la vida de la persona, por lo cual, determinamos los principales factores que intervienen en el comportamiento de la persona como por ejemplo: el consumo de drogas, depresión y otras alteraciones que puede presentarse a futuro, como consecuencia de una baja autoestima. Dicho esto, podemos interpretar que la autoestima es un sistema de creencias que el individuo considera de sí. (Naranjo, 2007).

La autoestima se construye desde la niñez y esta misma definirá las características en su

adultez. Esta se fomenta desde pequeños estímulos de todo tipo, que les ayudan a los niños a estigmatizar como buenos y/o malos, por eso es importante que desde edades tempranas se les motive a creer que son capaces de lograr lo que se propongan (Pineda y Casas, 2015).

Durante las últimas tres décadas, la Terapia Cognitiva Conductual (TCC) ha surgido como un campo de la psicoterapia, con los datos más empíricos y experimentales sobre su eficacia y eficiencia en una amplia gama de problemas y trastornos psicológicos. Este hecho ha llevado a una expansión de su aplicación, no solo por su capacidad de resolución de problemas, sino también porque es una intervención de tiempo limitado y por tanto de forma rentable. Posibilidad de comportamiento grupal y fácil integración en instituciones médicas interdisciplinarias (Ruiz et al., 2012).

La Terapia Cognitiva Conductual ha demostrado ser la que mejor se adapta a las necesidades de la intervención social, tanto en la sanidad general como en la educación, el trabajo o la comunidad. Ahora bien, es importante el hecho mencionar que este modelo de intervención terapéutica no cuenta actualmente con los principios y estructuras teóricos conceptuales generalmente aceptados de la tecnología, aunque el término incluye enfoques terapéuticos. La disciplina tiene muchas características comunes que son exclusivas del enfoque de integración. Esta diversidad ha sido criticada pero la creada por su evolución es de hecho la más importante porque demuestra la capacidad de adaptarse y crear herramientas terapéuticas

que son viables, sin un equivalente en el campo de la psicoterapia. Puedes pensar en ella como uno de los elementos útiles (Ruiz et al., 2012).

Según Stallard (2001), el nombre Terapia Cognitiva Conductual se utiliza para describir intervenciones destinadas a reducir el estrés psicológico y el comportamiento inapropiado mediante la alteración de los procesos cognitivos.

La TCC se basa en la suposición fundamental de que las emociones y los comportamientos son principalmente productos cognitivos y, por lo tanto, puede cambiar el pensamiento, las emociones y los métodos conductuales de las personas (Kendall, 1991).

Las habilidades personales y el bajo conocimiento de las áreas no permiten acciones permanentes a eventos increíbles. Esto puede conducir al fracaso y al pesimismo, centrándose en la incompetencia de superar estos eventos y no integrarlos con el fracaso y el pesimismo (Córdoba y Moreira, 2005).

JUSTIFICACIÓN.

La relevancia del estudio investigativo referente a la autoestima en adolescentes con un enfoque cognitivo conductual es determinar la conducta, comportamiento y pensamiento que se tiene el individuo de sí mismo, por lo cual es necesario conocer los factores que inducen en el proceso de formación, para esto, se brindará aportes potenciales acerca de las causas y limitaciones que conlleva el autoconcepto.

Kendall y Hall (1979) lo definen como un tratamiento. Esto también se caracteriza por la aplicación clínica de la ciencia psicológica basada en principios y procedimientos empíricos.

Por lo tanto, los bajos niveles de autoestima y autoconcepto en los jóvenes se asocian con una variedad de síntomas psicopatológicos como ansiedad, síntomas depresivos, desesperanza y tendencias suicidas. La baja autoestima también se aplica a los jóvenes que tienden proyecciones subjetivas limitadas donde el aprecio puede ser una condición negativa, así como a aquellos que muestran un comportamiento agresivo, comportamiento antisocial, violencia escolar y violencia en las relaciones humanas. Se encontró que los adolescentes con baja autoestima también tienden a consumir más alcohol. En adolescentes hospitalizados por causas mentales, la baja autoestima predice el consumo de alcohol de las mujeres, pero no de los hombres (Ferrari, 2007).

En población universitaria, se encontró que la baja autoestima se asocia a un incremento en el consumo de alcohol y drogas (Kavas, 2009).

Según el análisis de Dubois (1999), los jóvenes, en principio, realizan esta acción que satisface la situación inesperada de valores independientes que promueve la aceptación de áreas relacionadas. Desde este punto de vista, se cree que la autoestima de un rasgo depende principalmente de la contingencia de autoestima experimentada por el individuo y de la tendencia a construir una situación que satisfaga esas contingencias.

Título de la Investigación

El adolescente mediante a su proceso de formación con respecto a su autoconcepto, van teniendo experiencias y novedades que pueden ser estresantes para su percepción de sí mismo, el autoestima inferior del adolescentes puede ser vulnerables y esto puede ocasionar problemas a futuros con su autoestima (Campbell et al., 1991).

Sin embargo podemos analizar diferentes alternativas donde el adolescente pueda dar un mejor concepto referente a su autoestima, apreciar su estado de ánimo e interpretar mejor su conducta.

- Una de las alternativas que puede mejorar su autoconcepto es salir de su zona de confort, esto hace referencia al lugar donde la persona se siente refugiada, cómoda y de donde el individuo se siente bien. Pero esto puede afectar paulatinamente, ya que la persona pierde el interés de arriesgarse o enfrentar cosas distintas, el valor de tomar nuevas decisiones, cambios de ideas, aprender y ser resiliente adopta un nuevo estilo de vida.
- Otra alternativa que puede mejorar la autoestima en la persona es desafiar los pensamientos negativos que uno mismo se proyecta por otros que sean sanos, pensar en que cualquier acción que se realice tenga un buen resultado para satisfacer su necesidad de aprecio. Muchas veces las malas creencias de uno mismo tienen raíces desde su infancia y estas son conectadas a emociones intensas.
- Por otro lado, trabajar la aceptación y autocompasión es importante,

comprensivos, aceptarnos como somos, con errores, circunstancias adversas, y no ser duros con uno mismo, esto puede aumentar nuestra autoestima, por lo cual la persona se invade de pensamientos positivos y esto trae una tendencia emocional controlada (Sevilla, 2016).

OBJETIVOS.

Objetivo General:

Comprender los principales factores que influyen en la autoestima de los adolescentes, desde un enfoque cognitivo-conductual.

Objetivos Específicos:

- Clasificar las causas que determinan la autoestima del ser humano.
- Describir cómo se concibe la autoestima desde un enfoque cognitivo-conductual.
- Enumerar diferentes alternativas para el mejoramiento de la autoestima en adolescentes.

2. EXPOSICIÓN.

La autoestima es un factor importante que influye en la adaptación psicológica y social, esto es primordial en el desarrollo de la personalidad, en el grado en que el individuo tenga un valor positivo de sí mismo. Es por esta razón que adoptamos el enfoque cognitivo conductual para dar seguimiento al comportamiento y conducta del adolescente para tratar futuros problemas o patologías que pueden ir desarrollando a lo largo de la vida (Sevilla, 2016).

La baja autoestima está relacionada con una percepción negativa de sí mismo, esto trae como consecuencia una autoimagen distorsionada que genera inseguridad y miedo para actuar de una forma errada, de esta manera se pretende trabajar en el área psicológica para desarrollar un cambio de manera continua y duradera, para esto, se trabajara con un enfoque cognitivo conductual, ya que se va a generar un proceso de identificación comportamental de la persona (García, 2011).

El autoconcepto y la autoestima son fundamentales en la vida de las personas, ya que toda acción que realizamos sea positiva o negativa lleva impregnada su marca, siendo un nivel alto de autoestima y de autoconcepto una de las principales metas de las personas, al ser estos el centro de acontecer tanto personal como social en cada uno (Delgado et al., 2009).

Voli (2001, cómo citó en García, 2011) menciona 5 componentes básicos de la autoestima los cuales son:

a) Autoconcepto, el cual es la forma en que nos percibimos y este se puede modificar a través de la reestructuración cognitiva.

b) Sentido de la seguridad, el cual se incrementa según los logros que se vayan teniendo, esto se da con el uso de la técnica prevención de recaídas y el entrenamiento en asertividad.

c) Pertenencia o sentido de la integración, en el cual se ve la manera en que nos relacionamos con los demás y que tanto nos sentimos parte del grupo y se puede ir estimulando a través de la educación y el uso de reencuadres.

d) Motivación, la cual sirve de guía para el cumplimiento de los objetivos, buscando las excepciones y usando la imaginación a través de metáforas.

e) Competencia el cual ayuda a que se dé la realización de actividades necesarias para el cumplimiento de las metas, su intervención puede ser a través de las técnicas de proyección a futuro, solución de problemas y tareas.

Por ello es importante plantearse la interrogante de ¿Cuáles son las causas principales llevan a un adolescente a experimentar baja autoestima?

La baja autoestima es un problema muy común y está influenciada por las circunstancias que experimentamos a medida que nos formamos la autoestima a lo largo de nuestra vida. En otras palabras,

Título de la Investigación

el proceso de ganar un nivel de autoestima es gradual, y es común que uno desarrolle una baja autoestima sin reconocerlo, y cuando uno se da cuenta de que algo anda mal o está en problemas. Aumenta la autoestima con la ayuda de un experto (Monzo, 2011).

Lo fundamental de la baja autoestima es que generalmente se sustenta en creencias y no en hechos, y por ello podemos modificarlo y moldear este sistema de creencias. En definitiva, aumentar nuestra autoestima va a ser un factor clave para sentirnos bien con nosotros mismos. (Calero, 2008).

Social: Es importante mencionar que los adolescentes suelen compararse o identificarse con algunos ídolos o personas que influyen en la vida social o en los medios de comunicación, como, por ejemplo: actores, futbolistas, en el mundo del entretenimiento, música y en redes sociales. Personas que usan esos medios de forma profesional y muchas veces el adolescente no sabe discernir lo que es “imagen” de lo que realmente puede ser el día a día de esos “famosos”, que no tiene que coincidir con lo que ve en la tele o internet. (Monzo, 2011)

Familia: Es muy importante que la familia del adolescente no menosprecie ninguna de sus preocupaciones por insignificante que le pueda parecer, porque es la única forma de construir una autoestima sana. Los padres deben comprender que, en la mayoría de los casos, aunque no siempre las preocupaciones por la imagen corporal son transitorias y, por ello, es importante

que pasen esta etapa sin tener conflictos internos. (Monzo, 2011)

Escuela: Los adolescentes pueden ser objeto de comentarios negativos y burlas hirientes por parte de sus compañeros de clase e, incluso, de algunos miembros de su grupo social. Estos comentarios afectan profundamente a la autoestima. (Dolors, 2019).

Por otro lado, los jóvenes con baja autoestima también se caracterizan por una mala condición física. Entre las actitudes y comportamientos asociados a la baja autoestima o autoestima baja, se destacan el riesgo de problemas de salud, menor rechazo de los adolescentes con relaciones sexuales, pérdida de apetito y bulimia. Esta mayor presencia de problemas de salud asociados a la baja autoestima en los adolescentes se explica por el entorno sociocultural que expone más que los hombres a las dificultades asociadas a los cambios físicos en la adolescencia. Finalmente, cabe señalar que la baja autoestima en la adolescencia es un factor de riesgo para diversos problemas en la edad adulta (Trzesniewski et al., 2006).

Por otro lado, un estudio a largo plazo realizado por Trześniewski (2006) encontró que las personas con baja autoestima en la adolescencia tenían más probabilidades de empeorar su salud física y mental en la edad adulta, con perspectivas económicas y experiencia, y es más probable que participen en la actividad delictiva. Actividad comparada con adultos con autoestima excesivamente alta en la adolescencia.

Título de la Investigación

Estos datos sugieren que mejorar la autoestima de los jóvenes puede prevenir problemas de comportamiento, emocionales y de salud en la adolescencia y la edad adulta. El análisis de los efectos del aumento de la contingencia sobre la autoestima revela que ésta varía en respuesta a eventos que se han vuelto dependientes de la percepción de la autoestima a lo largo del desarrollo del individuo (Crocker y Wolfe, 2001).

Específicamente, la autoestima adolescente se asocia con percepciones negativas del estrés diario (Dumont y Provost, 1999).

Los adolescentes con alta autoestima también informan tener pocas experiencias positivas y, en consecuencia, lidiar con experiencias negativas y usar más estrategias de afrontamiento después del fracaso. Cuando los jóvenes tímidos encuentran obstáculos en su espacio personal, no logran superarlos. Por lo tanto, tienden a estar más dispuestos a aceptar el fracaso y evitar las emociones negativas que genera el fracaso (Park y Maner, 2009).

La autoestima va cambiando al entorno de la experiencia, pero esto depende de los logros y fallos experimentados por el individuo en el entorno (Crocker y Wolfe, 2001).

Como señalan Crocker y Wolfe (2001), las personas que aprenden a una edad temprana a evitar responder a las experiencias que desencadenan emociones negativas en el autoconcepto, esto puede tener dificultades para hacer frente de manera efectiva a estas situaciones.

Analizando el impacto del autoconcepto, se ha encontrado que fluctúa de acuerdo con los eventos que obtienen situaciones inesperadas a través del desarrollo (Crocker y Wolfe, 2001).

Por lo tanto, la autoestima fluctúa de acuerdo con la situación específica en la que una persona ha sufrido y tiene un impacto significativo en su motivación. Si su autodominio depende de las consecuencias de ocurrir principalmente en campos específicos, los jóvenes estarán motivados para tener éxito y no fallará. La debilidad del auto respeto generado después de una falla. (Crocker y Wolfe, 2001).

Según el análisis de Dubois y Tevendale (1999), los jóvenes, en principio, realizan esta acción que satisface la situación inesperada de valores independientes que promueve la aceptación de áreas relacionadas. Desde este punto de vista, se cree que las características del autoconcepto dependen de la tendencia a construir una situación inesperada de significado independiente que el individuo experimentó y la situación que satisface una situación tan inesperada. El estado de autoestima varía en torno a este nivel típico de autoestima, dependiendo del entorno de vida relevante, los éxitos y fracasos experimentados por las personas que dependen de la autoestima (Crocker y Wolfe, 2001).

La terapia cognitiva conductual (TCC) ahora se puede definir como una aplicación clínica de la psicología basada en principios

Título de la Investigación

y procedimientos validados empíricamente (Beck, 2003).

En este caso Beck (2003) menciona que la terapia cognitiva es un proceso activo y estructurado por el tiempo limitado que se utiliza para tratar distintas alteraciones psicológicas.

Riso (2013), menciona que estudios basados en terapia cognitiva muestran que las percepciones negativas de una persona son determinantes en el desarrollo de trastornos mentales como somatización, fobia, ansiedad, angustia, indecisión, inestabilidad, problemas de pareja, pobreza. Rendimiento académico y profesional, consumo de drogas, problemas físicos, deterioro cognitivo.

Riso (2013), menciona que la autoestima consta de cuatro pilares principales y por lo tanto la fundación puede buscar restaurar aquellas cualidades que se le pueden atribuir a la autoestima. El autoconcepto se ve reflejado en las cosas que la persona se dice a sí misma, las exigencias que tiene y de qué manera las hace.

Riso (2013), define la autoimagen como la idea que la persona tiene de su cuerpo y la evaluación que realiza sobre esto, en este proceso tiene mucha influencia las personas con las cuales se establecen relaciones.

En particular, una alta autoestima adolescente se asocia con una percepción menos negativa del estrés diario (Dumont y Provost, 1999). Los jóvenes con autoestima también informan que tienen más experiencias positivas y, como resultado, manejan las experiencias negativas de

manera más efectiva y producen reacciones más adaptativas después del fracaso.

Cuando los jóvenes con baja autoestima experimentan retrocesos en áreas relacionadas con la autoestima, no son muy efectivos para enfrentarlos, por ello, tienden a sobre generalizar el fracaso y a actuar para evitar las emociones negativas que provocan (Dumont y Provost, 1999).

Como señalan Crocker y Wolfe (2001), quienes aprenden desde pequeños a evitar reaccionar ante experiencias que les provocan emociones negativas, pueden incluso tener dificultades para afrontarlas.

Según Monzo (2011) menciona que debemos tener en cuenta que tener una baja autoestima ya es un problema psicológico que afecta a nuestra salud mental, ya que esto está afectando de manera directa a nuestra salud física, los más comunes son:

Insomnio: Podemos decir que el trastorno del sueño a menudo se asocia con estrés y demasiada responsabilidad. También puede estar asociado a una baja autoestima, ya que los sentimientos de decepción e insatisfacción con uno mismo pueden afectar a nuestras actividades diarias (Monzo, 2011).

Depresión: Cuando el adolescente tiene la autoestima baja se frustra consigo mismo, esto ocasiona que la persona no tiene la intención de hacer algo relevante que cambie su estado de ánimo. Siente que no merecen ser feliz, que no se merece nada en la vida, y esto es una entrada directa en un trastorno depresivo (Monzo, 2011).

Título de la Investigación

Hipertensión: Podemos decir que unas de las causas primordiales de sufrir por hipertensión es: el estrés emocional, estar ansioso y preocupado por acciones que interfieren en las acciones que realizamos en nuestras actividades, seguido a esto, una mala alimentación provocada por la obesidad atrae, la baja autoestima, y esto se debe a que el pesimismo vital que produce en todas las áreas de la vida de la persona conduce al sedentarismo. Es habitual que la persona haya reducido sus actividades al mínimo (Monzo, 2011).

Trastornos alimentarios: La baja autoestima a menudo está estrechamente relacionada con el descuido de uno mismo y, por lo tanto, va de la mano con un trastorno alimentario. Las personas suelen sentir que han perdido toda estabilidad emocional y buscan refugio en la comida como fuente de placer (Monzo, 2011)

Autolesiones: En algunos casos, la autoestima es extremadamente baja y la persona puede sentir que no merece vivir. Por lo tanto, se ocultaron los intentos de autolesión. Considere que una persona no puede ver lo que vale, no se siente amada y es pesimista, por lo que en los casos más extremos la idea parece ser terminar con una vida negativa y gratificante como la decepción (Monzo, 2011).

Pobre autoconocimiento: Las personas con baja autoestima muchas veces no se conocen a sí mismas porque se enfocan en sus malos hábitos. No saben cuál es su poder, qué quieren y qué quieren. Tienen dificultades para conocer sus límites y cómo establecerlos para los demás. Esto causa muchas emociones negativas e

incomodidad. La autoconciencia es absolutamente esencial para el desarrollo humano. (Monzo, 2011).

Es importante mencionar que, para dicho estudio, la metodología que se utilizó fue una revisión bibliográfica investigativa donde se obtuvo información basada en artículos científicos como es la revista scielo, review, scholar, google académico, repositorios, entre otros.

3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Los datos obtenidos en la presente investigación bibliográfica, nos permitieron conocer, en base a los objetivos planteados, que, si hacemos referencia a la clasificación de las causas que determinan la autoestima del ser humano se pudo conocer que el adolescente es propenso a una variedad de síntomas psicopatológicos como ansiedad, síntomas depresivos, desesperanza y tendencias suicidas, por ende, también muestran un comportamiento agresivo, comportamiento antisocial, violencia escolar y violencia familiar. Con ello, se puede denotar el gran impacto que tiene la autoestima en las conductas o comportamientos que día a día muestran las personas en cualquier índole de su vida cotidiana, dejando en realce el interés de proporcionarle la importancia adecuada a este estado anímico, y con ello evitar consecuencias negativas que pueden sufrir las personas por este factor. Sin embargo se conoce que en el proceso de formación de la autoestima que el adolescente adapta a su estilo de vida es fundamental para su desarrollo social. También podemos decir

Título de la Investigación

que en el ámbito del aprendizaje, la autoestima es un factor importante y que influye de cierto modo en un incremento de interés y motivación en el aspecto intelectual. La confianza que el adolescente va obteniendo mediante su capacidad para aprender, es esencial, ya que a largo plazo el éxito y su satisfacción seguirán aumentando. De lo contrario, al tener fallos y fracasos excesivos en su nivel de aprendizaje, puede recaer a una autocrítica negativa y mantendrá un estado de insatisfacción, normalmente la persona se mentaliza en no poder hacer las cosas o miedo a equivocarse.

También es importante mencionar los problemas psicológicos que afecta a nuestra salud, como es el insomnio ya que esto asocia a un nivel de estrés alto donde el adolescente afronte un estado de ansiedad. La depresión es otro factor que influye al individuo, cuando el autoestima es baja la persona no tiene interés de hacer algo que cambie su estado de ánimo, sus niveles de serotonina bajan. Los trastornos alimentarios suelen aparecer cuando la persona siente que ha perdido estabilidad emocional, por otro lado, los adolescentes con un bajo autoconcepto suelen tener un pobre conocimiento de sí mismo, ya que únicamente se mentalizan en relacionar y pensar en aspectos negativos.

En tal sentido, el enfoque cognitivo conductual ayuda a incrementar los niveles de satisfacción mediante una orientación psicológica, es este aspecto se busca reconstruir pensamientos y sentimiento nublados a nuestra percepción, con el apoyo de directrices terapéuticas aplicadas a la conducta para que de tal forma, permitan

desempeñar acciones favorables que sean aceptables bajo nuestro modo de ver y sean favorables al proceso de desarrollo.

Dentro de la Terapia Cognitiva Conductual nos brinda una fácil integración para la mejora de resultados para el beneficio de la persona, para el tratamiento de estrés, dependencia emocional, el afrontamiento de la percepción personal. En las técnicas de dicho enfoque se utiliza la activación conductual, el entrenamiento en la toma de decisiones, la reestructuración cognitiva, el entrenamiento asertivo, ejercicios de relajación y la implementación de técnicas para el manejo de emociones en caso de baja autoestima.

Por otro lado, dando importancia a nuestras alternativas donde se explica cómo desempeñar técnicas dentro del ámbito cognitivo conducta es el enfrentar pensamientos negativos y distorsionados para una mejora acción en la aceptación de uno mismo son tener prejuicios y condicionamientos al relacionarse en el ámbito educativo, familiar y social, de tal manera, que esto aporte a nuestro accionar. Sin embargo, se menciona que al tener cambio de ideas o salir de nuestra zona de confort, favorece al aprendizaje del individuo con agentes externos para un desarrollo deseado y desenvolvimiento social la cual satisface un criterio aceptable de sí mismo.

Con respecto a estudios que se han realizado varios autores, que brindan una gran índice de validez en su aplicación y que dan una gran aporte a la psicología. La escala de Rosenberg que es aplicable en diferentes países, la idea del autor del test

Título de la Investigación

es el evaluar dimensiones decisivas para el bienestar psicológico del individuo, este test tiene la fiabilidad y validez es su respuesta. Básicamente, esto hace referencia a la autoestima en el adolescente y como es la percepción de sí mismo. En los hallazgos que se han encontrado en la escala de Rosenberg, es que las personas tienden a evaluarse de forma positiva acerca de su percepción, esto también varía culturalmente, ya que, un estudio realizado en Estados Unidos se obtuvo que la población (específicamente en adolescentes) tienen índices más individualistas, se sienten más competentes pero menos satisfechas, en comparación con Japón que los índices señalan que son una población colectivistas dando importancia a un bien colectivo, cabe recalcar que el adolescente se expresa con certeza con suma importancia acerca de su opinión propia y por sus necesidades coloquiales a la sociedad (Torres, 2017).

En la Pontificia Universidad Católica del Ecuador se brindó un estudio a adolescentes con dicho test, donde señala que 45 adolescentes pertenecen con autoestima baja, 73 adolescentes arrojó un resultado con autoestima media, y 82 adolescentes con una autoestima alta, esto resalta que los estudiantes tienen un índice de autoestima superior, por otra parte existe un porcentaje mínimo de estudiantes

donde su autoestima y aceptación conlleva a pensamiento negativos de sí mismo (Guevara, 2021).

Finalmente, a partir de la información brindada en conjunto al análisis investigativo con aportes de autores referente al ámbito psicológico, podemos determinar que los factores que inciden al autoestima en adolescentes influye a manera su percepción propia y de malos hábitos que interfiere al desarrollo de su condición errada, es fundamental que la baja autoestima al individuo es por creencias y no en hechos, por lo cual podemos modificarlo y moldear este sistema de pensamientos. Es primordial dar un seguimiento apropiado a investigaciones que aporten un mayor conocimiento acerca de la percepción del individuo, por ende el acompañamiento de un profesional de la salud mental es de suma importancia, ya que orienta al mejoramiento de su conducta, pensamiento y comportamiento dando una solución asertiva y necesaria para su desarrollo social, familiar y académico.

Título de la Investigación

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Campbell, J.D., Chew, B., y Scratchley, L.S. (1991). Cognitive and emotional reactions to daily events: The effects of self-esteem and self-complexity. *Journal of Personality*, 59, 475-505. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1960640/>
- Córdova, O. y Moreira, A. (2005). *Pertinencia del proceso de evaluación de la autoestima en adolescentes durante la modalidad virtual en la unidad educativa bilingüe TEJAR*. [Tesis de pregrado, Universidad de Guayaquil]. Repositorio Institucional. [.http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/60463](http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/60463)
- Crocker, J. y Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological review*, 108(3), 593. <https://psycnet.apa.org/buy/2001-07628-004>
- Beck, A. (2003). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International University Press. <https://www.edescler.com/img/cms/pdfs/9788433006264.pdf>
- Delgado, P., Caamaño-Navarrete, F., y Jerez-Mayorga, D. (2017). Obesidad, autoestima y condición física en escolares. *Revista de la Facultad de Medicina*, 65(1), 43-48. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n1/0120-0011-rfmun-65-01-00043.pdf/>
- Dubois, D. (1999). Autoestima en la infancia y la adolescencia: ¿vacuna o epifenómeno. *Psicología aplicada y preventiva*, 8(2), 103-117. <https://web.s.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=54277188-c9ad-45a8-a089-1bda386d640e%40redis&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZI#AN=134348309&db=aph>
- Dubois, D.L. y Tevendale, H.D. (1999). Self-esteem in childhood and adolescence: Vaccine or epiphenomenon?. *Applied and Preventive Psychology*, 8, 103-117. <https://psycnet.apa.org/record/1999-13383-002>
- Dumont, M. y Provost, M. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 343-363. <https://psycnet.apa.org/record/1999-03486-004>
- Ferrari, J. (2007). Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: further evidence. *The Spanish Journal of Psychology*, 10, 91-96. https://www.researchgate.net/publication/6286487_Perceptions_of_Self-Concept_and_Self-Presentation_by_Procrastinators_Further_Evidence
- García, V. (2011). Autoestima. Recuperado el 22 de marzo del 2007. <http://www.pino.pntic.mec./recursos/infantil/salud/autoestima.htm>
- Guevara, E.G. (2021). *El Autoestima y Ansiedad en Adolescentes de un Colegio Público y Privado* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3132>
- Kavas, A. (2009). Self-esteem and health-risk behaviors among Turkish late adolescents. *Adolescence*, 44, 187-198. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19435174/>

Título de la Investigación

- Kendall, P. (1991). Cognitive-behavioral therapies with youth: Guiding theory, current status, and emerging developments. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61,235-247.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8473577/>
- Kendall, P. y Holl, S. (1979). *Assessment strategies for cognitive-behavioral interventions*. New York: Academic Press.
<https://books.google.com.ec/books?id=q6BGBQAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Monzo, M. (2011). Leemos juntos: proyecto de aprendizaje-servicio para la mejora de la competencia lectora. In XXX Congreso Internacional de Pedagogía Social. *Pedagogía Social y Desarrollo Humano*, (2017), 26-36.
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/74266/Leemos%20juntos%20proyecto%20de%20aprendizaje-servicio%20para%20la%20mejora%20de%20la%20competencia%20lectora.pdf?sequence=1>
- Naranjo, P. (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.
<https://biblat.unam.mx/es/revista/actualidades-investigativas-en-educacion/articulo/autoestima-un-factor-relevante-en-la-vida-de-la-persona-y-tema-esencial-del-proceso-educativo>
- Park, L.E. y Maner, J.K. (2009). Does self-threat promote social connection? The role of self-esteem and contingencies of self-worth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 203-217.
https://www.researchgate.net/publication/24001228_Does_Self-Threat_Promote_Social_Connection_The_Role_of_Selfesteem_and_Contingencies_of_Self-Worth
- Pineda, M. P. y Casas, S. M. (2015). *Fortalecimiento de la autoestima como eje transversal del desarrollo humano de los niños de transición a Institución Educativa Sofía Hernández Marín de Pereira*. Textos y Sentidos.
<https://revistas.ucp.edu.co/index.php/textosysentidos/article/view/324>
- Riso, W. (2013) *El Valor imprescindible de la Autoestima*. Planeta
<https://libroayudate.files.wordpress.com/2015/07/walter-riso-enamorate-de-ti.pdf>
- Ruiz, G., Borges-Silva, F., L., Salar, C., y Moreno-Murcia, J. A. (2012). Motivación, autoestima y satisfacción con la vida en mujeres practicantes de clases dirigidas en centros de fitness. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(34), 47-53.
<https://www.redalyc.org/pdf/1630/163049997006.pdf>
- Sevilla, D. (2016). Evaluation of the Effects of the Sexual Education Programme SOMOS on Sexual Experience and Attitudes of Adolescents Towards Sexuality//Evaluación de los efectos del Programa de Educación Sexual SOMOS sobre la experiencia sexual y las actitudes hacia l. *Revista de Psicodidáctica*, 21(2).
<https://ojs.ehu.eus/index.php/psicodidactica/article/view/14300>

Título de la Investigación

- Stallard, P. (2001). *Pensar bien-Sentirse bien: Manual práctico de terapia cognitivoconductual para niños y adolescentes*. Editorial Desclée de Brawer. https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/pensar_bien_-_sentirse_bien_ma_-_stallard_paul1.pdf
- Tapia, F. (2014). *Nivel de autoestima de los estudiantes la escuela de Enfermería de lauladech Católica*. In *Crescendo Ciencias de la salud*. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9003/1/autoestima-motivos-logros-influencia.pdf>
- Torres, A. (2017). Desarrollo de la autoestima profesional en enfermería. *Investigación y educación en enfermería*, 24(2), 112-119. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072006000200012
- Trzesniewski, A.(2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behaviour, and limited economic prospects during adulthood. *Development Psychology*, 42, 381-390. <https://psycnet.apa.org/record/2006-03514-015>
- Trzesniewski, K.H., Donnellan, M.B., y Robins, R.W. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 205-220. <https://psycnet.apa.org/record/2002-08440-017>

AGRADECIMIENTOS.

Agradezco a todos mis maestros y tutores quienes me supieron guiar y darme una formación profesional como ética durante todos estos años formación educativa.

A mi familia que siempre estuvo el apoyo incondicional, dandome fuerzas en todo momento, son un motor muy grande para mí.

A mis compañeros con quienes compartí la gran mayoría de mi carrera universitaria y donde supe valorar la amistad.

Título de la Investigación

DEDICATORIA.

Este proyecto quiero dedicarles a mis padres Nancy Chuquimarca y Eduardo Pila, quienes estuvieron arduamente conmigo y nunca dudaron de mí, los amo.

A mis hermanos que son mi adoración, y que quiero verlos alcanzando sus éxitos.

A mis abuelitos quienes son un pilar fundamental para mí, gracias por brindarme su sabiduría.

Y finalmente dedicarle a mi enamorada por ser el motor de mis sueños, por quedarse conmigo a altas horas de la madrugada y llenarme de su amor.

