

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"AUTOESTIMA Y CONDUCTAS AUTODESTRUCTIVAS EN ADOLESCENTES**

**(Estudio realizado con adolescentes de 14 a 17 años en el instituto IMBCO de Nebaj,  
Quiché)"**  
TESIS DE GRADO

**SINDY SCARLETH SÁNCHEZ TELLO**  
CARNET 920384-06

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2016  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"AUTOESTIMA Y CONDUCTAS AUTODESTRUCTIVAS EN ADOLESCENTES**

**(Estudio realizado con adolescentes de 14 a 17 años en el instituto IMBCO de Nebaj,**

**Quiché)"**

**TESIS DE GRADO**

**TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES**

**POR**

**SINDY SCARLETH SÁNCHEZ TELLO**

**PREVIO A CONFERÍRSELE**

**EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA**

**QUETZALTENANGO, ENERO DE 2016**  
**CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.  
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO  
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO  
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS  
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS  
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO  
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY  
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

## **NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

LIC. EUNICE YAX COTÍ

## **REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

MGTR. LESVIA MARITZA RODRÍGUEZ PANIAGUA

## **AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

DIRECTOR DE CAMPUS: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.

SUBDIRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JOSÉ MARÍA FERRERO MUÑIZ, S.J.

SUBDIRECTOR ACADÉMICO: ING. JORGE DERIK LIMA PAR

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL: MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 31 de agosto de 2015

Ingeniero  
Derik Lima Par  
Subdirector académico  
Campus Quetzaltenango  
Universidad Rafael Landívar  
Presente.

Respetable Ingeniero

Me complace saludarlo y a la vez informarle que de acuerdo al nombramiento para asesorar el trabajo de tesis titulado Autoestima y conductas autodestructivas en adolescentes, propuesto por la estudiante Sindy Scarleth Sánchez Tello con carnet 92038406 previo a optar el título de Licenciada en Psicología Clínica atentamente expongo:

Que la estudiante ha culminado el proceso de elaboración de tesis que deja un aporte al campo de psicología educativa y sobre todo en el tratamiento psicoprofiláctico, en mejora de la conducta y autoestima del adolescente.

El estudio abarca una investigación científica y una propuesta que va en búsqueda de aminorar la problemática que se manifiesta en bajo porcentaje, pero que debe ser atendida.

Por lo anterior solicito se nombre revisor para dictaminar lo que corresponde y así dar por finalizado el proceso.

Atentamente



Licda. Eunice Yax Cotí  
Psicólogo  
Colegiado 3,922



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES  
No. 051249-2016

### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante SINDY SCARLETH SÁNCHEZ TELLO, Carnet 920384-06 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 05423-2016 de fecha 19 de enero de 2016, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"AUTOESTIMA Y CONDUCTAS AUTODESTRUCTIVAS EN ADOLESCENTES  
(Estudio realizado con adolescentes de 14 a 17 años en el instituto IMBCO de Nebaj,  
Quiché)"**

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 19 días del mes de enero del año 2016.



*Irena Ruiz Godoy*  
\_\_\_\_\_  
MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA  
HUMANIDADES  
Universidad Rafael Landívar

## **Agradecimientos**

Al establecimiento educativo en el que realice el trabajo de campo Instituto Mixto Básico por Cooperativa con Orientación Ocupacional de Nabaj el Quiche. Agradezco el gran apoyo que me brindaron para realizar este estudio.

A los adolescentes y docentes que brindaron su tiempo al momento de pasar los test y la escala de liker con los que se llevó a cabo dicho trabajo.

A mis centros de práctica gracias por haberme brindado la oportunidad de haber estado con ustedes y haber compartido momentos inolvidables.

A mi revisora de fondo, Lic. Lesvia Rodrigues por tomarse el tiempo de asesorarme nuevamente mi tesis, gracias por todo su apoyo y dedicación.

A todos y todas los licenciados que con sabiduría y solidaridad han compartido sus conocimientos en el transcurso de mi carrera profesional gracias.

## **Dedicatoria**

- A Dios:** Por concederme vida y sabiduría para poder llegar a esta meta.
- A mi Madre:** Por ser mi ejemplo y mi orgullo como hija, mujer, madre, padre abuela y profesional, gracias por guiarme en los momentos más difíciles y sobre todo por tu apoyo incondicional en mí sueño de ser profesional. Con todo mi amor para ti Mami.
- A mi Hermano:** Alann, por ser mi ejemplo de superación, enciclopedia humana gracias por todo tu apoyo TQM
- A mis Amados Hijos:** Aimeé mi princesa hermosa por venir a darle mayor sentido a mi vida y convertirse en mi motivación diaria, para terminar mi carrera, la amo hija, José gracias por llenar cada minuto de mis días con esa sonrisa tan especial, lo amo. Deseo que esta meta alcanzada sea un ejemplo para su vida profesional, en la cual siempre irán de mi mano.
- A mis Sobrino:** Con mucho amor para Alancito, deseo ser un ejemplo para que logre cada sueño que se proponga, siempre contará conmigo.
- A mi Esposo:** Por tu amor y apoyo cuando lo necesite, TQM.
- A mi Familia:** Porque siempre conté con el apoyo de cada uno de diferente forma y en diferentes ocasiones los quiero muchísimo.
- Amigos y Amigas:** Gracias por compartir alegrías y tristezas, LQM

## Índice

	<b>Pág.</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Autoestima.....	9
1.1.1 Definición.....	9
1.1.2 Orígenes de la autoestima.....	9
1.1.3 Autoestima como necesidad básica.....	10
1.1.4 Influencias sociales en la autoestima.....	13
1.1.5 Formación la autoestima.....	15
1.1.6 Aceptarse a sí mismo.....	16
1.1.7 Tempestades de la autoestima.....	16
1.1.8 Importancia de la autoestima.....	17
1.1.9 Seis pilares de la autoestima.....	20
1.1.10 Tipos de autoestima.....	23
1.1.11 Componentes de la autoestima.....	27
1.2 Conductas autodestructivas.....	29
1.2.1 Definición.....	29
1.2.2 Suicidio.....	29
1.2.3 Autolesiones.....	31
1.2.4 Drogadicción.....	32
1.2.5 Alcoholismo.....	36
1.2.6 Tabaco.....	38
1.2.7 Conductas de Alimentación Autodestructivas.....	39
<b>II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>42</b>
2.1 Objetivos.....	42
2.1.1 Objetivo general.....	42
2.1.2 Objetivos específicos.....	43
2.2 Variables de estudio.....	43
2.3 Definición de variables.....	43
2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio.....	43

2.3.2	Definición operacional de las variables o elementos de estudio.....	44
2.4	Alcances y límites.....	44
2.5	Aporte.....	44
<b>III</b>	<b>MÉTODO.....</b>	<b>46</b>
3.1	Sujetos.....	46
3.2	Instrumentos.....	46
3.3	Procedimiento.....	47
3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	47
<b>IV</b>	<b>PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>50</b>
<b>V</b>	<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>53</b>
<b>VI</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>55</b>
<b>VII</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>56</b>
<b>VIII</b>	<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>57</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>60</b>

## **Resumen**

La investigación realizada con el diseño descriptivo tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la autoestima que los adolescentes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa con Orientación Ocupacional manejan y las conductas autodestructivas que se presente entre ellos.

La primera variable se midió a través de la prueba Escala de Autoestima (EAE) la cual es un test que evalúa diferentes factores de la personalidad, en relación a áreas como energía y dinamismo, sociabilidad, tenacidad, ambición y confianza, reflexión y circunspección, optimismo, se pudo determinar que los adolescentes manejan un alto nivel de autoestima, así mismo para la segunda variable se utilizó una escala de likert la cual reflejó que la mayoría de los sujetos de estudio tienen un nivel medio de tendencia a conductas autodestructivas.

De acuerdo a los resultados obtenidos a través de la presente investigación se comprueba que existe una relación no significativa entre la autoestima y las conductas autodestructivas, la correlación lineal estadística hecha concluye que una variable no determina en mayor significación a la otra. Si bien la autoestima no es la causa principal de que un adolescente tenga tendencia a conductas autodestructivas, si muy importante en el desarrollo psicosocial de las personas, por ello es recomendable implementar programas para identificar y mejorar la autoestima de los adolescentes, pues se consideran una población muy vulnerable en esta área.

## I. INTRODUCCIÓN

La autoestima es una actitud interna que se manifiesta en las relaciones personales, este concepto se divide en dos; auto y estima que significa valor de una persona. Cada individuo debe buscar un equilibrio para que su estima siempre se encuentre estable a través de frases positivas, transmitir alegría, sonrisas y armonía a los demás. La autoestima comienza a formarse desde temprana edad y se ve afectada por el contexto en el que la persona se desenvuelve, un adolescente en busca de su identidad propia puede introducirse en conductas autodestructivas, estas son acciones que el individuo realiza algunas veces por diversión, para llamar la atención o para atentar en contra de su vida; pueden ser directas o indirectas, en la primera el individuo tiene como meta dañarse a sí mismo como por ejemplo el suicidio y las indirectas contemplan la muerte como un efecto indeseado conscientemente.

El adolescente por ser un ente de cambio y que aún no tiene bien definido lo que desea o espera de la vida se ve tentado por personas que están a su alrededor y modifican su conducta por influencia o por imitación, situación que es frecuente en Guatemala, ya sea por la televisión o medios de comunicación. En Nebaj se ha observado que el suicidio, el consumo de alcohol, tabaco, droga han llevado a un estado de alarma a la población y ello induce a brindarle atención inmediata para aminorar el problema y de aquí surge la idea de establecer como se relaciona la autoestima y las conductas autodestructivas en el adolescente, así encontrarle soluciones y poder ayudar a la población afectada mediante una propuesta que ponga en marcha terapias de ayuda y prevención.

A continuación se presenta la opinión de algunos autores como aporte para enriquecer el presente estudio.

Mendizábal (2011) en el artículo Como me veo me trato, autoestima periódico Siglo21, explica que los adolescentes con buena autoestima poseen actitudes como sentirse confiados de hacer actividades para las que se han preparado, pueden complacer a los demás sin sentirse manipulados, en cambio cuando no poseen buena autoestima son incapaces de sentirse cómodos

consigo mismos y siempre se sentirán inferiores a los demás hasta creer que no merece ser amados.

El que una persona maneje una autoestima alta o baja depende de diferentes factores uno de ellos podría ser la educación que recibe de parte de sus padres, por ejemplo cuando un niño obtiene una mala nota en clase, la solución no es que los padres le hagan sentir inferior al contrario se debe aceptar mostrarle al niño que puede mejorar, para que en la etapa adulta posea una autoestima sana que le permita actuar con autoeficacia.

Quitegui (2011) en el artículo La autoestima en la etapa de la adolescencia, en la página web aprende escribiendo, explica que con el fin de concientizar a las personas sobre este período, que es posiblemente el más difícil de manejar, por los cambios que se sufren y por qué es en esta fase donde se crea la identidad, la autoestima se considera como la actitud que cada persona adopta sobre ella misma, al ser un proceso que se mantiene en constante cambio y en el cual influyen diversos factores durante toda la vida. Es de gran importancia saber que las circunstancias y las personas que rodean a los adolescentes van a influir de gran manera en que manejen una autoestima baja o alta. El objetivo primordial para los padres es ser eficaces para poder prepararlos de forma progresiva para el lapso de la adolescencia.

Es muy esencial la relación que los adolescentes tengan con quien les rodea, puestos que en esta etapa se busca la pertenencia a un grupo específico. Tener una buena autoestima es importante pues si la persona se siente bien con ella misma lo exterioriza en su aspecto físico, lo cual le abre puertas para el futuro, pues transmite seguridad y los demás le tendrán confianza.

Astralis (2013) el día lunes 4 de febrero en el blog Como aumentar la autoestima disponible en internet refiere que se le llama autoestima al grupo de sentimientos, pensamientos y valores que se tienen sobre la misma persona, así como a la percepción que se tiene de la forma en que se valora el cuerpo, la personalidad, capacidades y habilidades que cada individuo posee. Quien maneja una excelente autoestima posee un concepto positivo de sí mismo.

Es importante que el adolescente refuerce el desarrollo de habilidades, lo cual aumentará la seguridad personal, alcanzar metas y propósitos de vida, será la diferencia entre una autoestima baja o alta. Lo cierto es que el nivel de autoestima que cada individuo maneje, será reflejo de la etapa de la niñez.

Leiva (2008) en el artículo Autoestima la herramienta básica, de la revista Amiga, explica que los padres deben ponerle atención a los adolescentes si, estos muestran conductas explosivas o se sienten incapaces de realizar algo nuevo ya que evitará que caigan en un estado de frustración, los psicólogos han demostrado en diversas investigaciones hechas que la frustración; que sufren los adolescentes es una de las emociones más difíciles y delicadas de manejar en especial, si estos viven la etapa de la adolescencia pues es aquí donde estos pueden provocar el arraigo de actitudes como la perseverancia o el fracaso. Los adolescentes deben de saber manejar la autoestima, para esto es básico que se les apoye, en mantener con ellos, una buena y constante comunicación, así podrá fomentar mejor la autoestima.

Es fácil detectar si un hijo sufre algún fracaso ya que se sentirá incapaz, se criticara y puede llegar a abandonar el objetivo y esto traerá para él un bloqueo al aprendizaje, esto se debe evitar mostrarle que aunque siempre existirán ciertas barreras que no le permitan alcanzar los objetivos, no se debe dar por vencido sino seguir la lucha ya que siempre habrán más oportunidades y seguramente serán mejores, aunque la frustración es parte del desarrollo emocional, se debe evitar convertirla en rabia depresión o apatía ya que esto solo llevará al adolescente a tener alguna conducta autodestructiva para la vida, es mejor que la vea como una nueva oportunidad de aprender.

Sosa (2012) en el artículo Autoestima publicado en Prensa Libre Nagua, de República Dominicana expone se le llama autoestima a la valoración que se tiene de un individuo, puede estar por debajo, neutra o por encima, pero si se lleva esta valoración a los extremos puede llegar a ser muy riesgosa, si se sufre de autoestima baja, el adolescente se siente incapaz de realizar cualquier trabajo, que en realidad si lo puede.

La autoestima se forman a través de la niñez hasta llegar a la etapa de la adolescencia y esto dependerá de cómo se desarrolle el niño en la escuela, en casa y con amigos, si se recomienda hacer una tarea y no se es el primero la crítica que este hecho provoque harán que la autoestima disminuya, todo padre deseará que su hijo sea mejor que el otro, esto no es malo, ya que este solo quiere el bienestar del hijo pero se debe de aceptar que cada uno tiene debilidades como también fortalezas, y no en todo pueden ser los primero, por lo que se debe de aceptar y no juzgar duramente al menor ya que exigirle siempre superar a alguien más le causará frustración y le robará felicidad.

Una persona que tiene buena autoestima no le importará que alguien más le gane en algo ya que sabrá que no es el mejor en esta habilidad, pero seguramente en otras muchas si lo será. También debe de saber que el valor de las personas no se ve en la ropa, el dinero, y esas tantas cosas, sino más bien por lo que realmente se es, superarse cada día, a sí mismo y a esto es a lo que en realidad se le llama auto superación. Autoestima es una herramienta que se debe de tener en equilibrio, dejar de analizarse cada día y dedicarse más a vivir, progresar aprender y ser felices.

De León (2010) en la tesis Autoestima en adolescentes hijos de padres alcohólicos, estudio que llevo a cabo con alumnos de 2 establecimientos públicos, se planteó como objetivo determinar el nivel de autoestima que poseen los adolescentes hijos de padres alcohólicos en centros de educación primaria y básica. En la cual utilizó como diseño de investigación el descriptivo; el instrumento para comprobar las hipótesis fue el EAE una prueba psicométrica para medir el nivel de autoestima. Con el estudio logró comprobar que es en la adolescencia en donde se vive la etapa más difícil del desarrollo de la autoestima ya que en esta, la persona debe reafirmar su identidad, es decir saberse individuo distinto a las demás, lograr conocer las posibilidades, talento, sentirse valioso como ser que avanza al futuro.

El adolescente que posee una autoestima sana logrará un mejor aprendizaje, desarrollará relaciones más agradables, está mucho más competente para aprovechar las oportunidades que se le presentan, para trabajar productivamente, posee una mayor conciencia del rumbo que sigue. Se concluye que los adolescentes presentan baja autoestima debido al alcoholismo de los padres, por la adicción de estos, el ambiente familiar es desagradable, son los miembros de la familia

más afectados y los que tienen que lidiar con los problemas. La vida dentro del hogar es imprescindible e involuntaria lo cual causa que los hijos sientan inseguridad en el hogar y en sí mismos.

Martínez (2012) en el artículo No hay dos iguales de Prensa Libre, afirma que los adolescentes sufren cambios en esta etapa, los cuales les causan inquietudes y cierta inestabilidad, el natural proceso de desarrollo conlleva fuertes cambios internos que los pueden llevar a presentar corporal, psíquica y efectivamente en el ámbito en el que conviven y este precisa de bienestar mental, como emocional, los adolescentes presentan inseguridad interior, esto puede provocar descontento, frustración y sufrimiento llevarlos así al suicidio y abuso de drogas.

El adolescente puede buscar en el suicidio o drogas el escape de la realidad que vive ya sea en la familia, escuela o la sociedad, que este no se considera capaz de cambiar, el espíritu de lucha se hace pequeño y es aquí, donde en él nace la idea del suicidio máximo si ha consumido drogas, lo comunicará aunque no sea directamente dará indicios, ya que es la forma que él utiliza para pedir ayuda y atención a los seres queridos, ya sea para que estos le brinden amor y protección o por hacerlos sufrir, pero lo cierto es que, está en la búsqueda de la tranquilidad a través de la destrucción de su persona. Estas conductas autodestructivas se pueden dar por múltiples factores como lo son la predisposición a una enfermedad psiquiátrica, el ambiente familiar hostil, el sentimiento de impotencia ante un suceso o lo más común que el adolescente cuente con una baja autoestima, y esto le genere sentimientos de inseguridad y desconfianza.

López (2009) en el artículo Cuidado con las conductas autodestructivas, en la página web terra, refiere que un adolescente no siempre se dará cuenta que atenta contra el mismo o su integridad lo que en sí este busca es aliviar un dolor emocional, por lo que se lastima físicamente el dolor se focaliza en la lesión que se ha causado en el cuerpo de la persona y deja a un lado el conflicto emocional, que causa así cierto placer, alivio y control, no se puede saber el origen de cada conducta ya que se debe analizar cada caso en particular, lo que sí es cierto es que estas conductas se dan cuando existe una depresión y esta se inclina contra la propia persona, es frecuente que exista este trastorno si en él existen sentimientos de desesperanza, baja autoestima,

llanto, desamparo, pérdida de interés en actividades, el adolescente llega a sentirse menospreciado y es esto lo que refleja.

El adolescente logra controlar la ansiedad al castigarse a sí mismo a través del dolor físico que se causa ya que éste se sienten de alguna manera culpable, puede ser consecuencia de algún trauma que tenga de la niñez y en consecuencia siente que no merece algo o a alguien, es importante hacerle ver que se agrade a si mismo y que si no recibe ayuda lo puede llevar al suicidio. Por otro lado que tenga una baja autoestima puede no ser consecuencia del pasado sino del presente y sentir mucha presión por los padres, amigos o seres que lo rodean por lo que siente que no puede cumplir con las expectativas que los demás esperan de él, esto le genera emociones negativas, en consecuencia se siente culpable, triste y busca otra escapatoria más drástica, si no la logra encontrar se genera un sentimiento de frustración el cual causa la conducta autodestructiva.

Moreno (2009) en la tesis Adopción de conductas autodestructivas en la adolescencia, estudio que realizó con adolescentes del departamento de orientación los cuales estudian en la Unidad Educativa Nacional Alejandro Fuenmayor, se propuso como objetivo detectar la adopción de las conductas autodestructivas en los adolescentes; utilizó como diseño de investigación el descriptivo; el instrumento para comprobar la hipótesis fue la entrevista y técnicas proyectivas que permiten llegar fácilmente al psíquico inconsciente así los sujetos de estudio estuvieron imposibilitados para controlar conscientemente la evaluación.

Comprobó que un adolescente está más propenso a caer en una conducta autodestructiva fácilmente si existen factores que desencadenen inseguridad, baja autoestima y ansiedad. Concluye que aunque los casos estudiados presentan conductas autodestructivas diferentes, las motivaciones que llevan a dicha conducta están íntimamente relacionadas con mecanismos del inconsciente, se piensa que el entorno en el que viven los adolescentes muchas veces es el causante de hábitos, comportamientos y la manera en la que actúan frente a una situación. Por otra parte los acontecimientos y experiencias que han vivido son un factor que determinará que el adolescente adopte una conducta que lo lleve a la autodestrucción, máximo sí, éste se siente

incapaz de resolver situaciones difíciles y lo que hace es abandonar los objetivos y proyectos futuros.

Cisneros (2012) en el blog Conductas auto destructivas refiere una serie de conductas autodestructivas que se utilizan en la actualidad y que aunque se sabe hacen daño a la salud los adolescentes las adoptan como una forma de moda o de pertenencia a un grupo, hay investigadores que consideran que existen factores biológicos que pueden contribuir en el progreso, así se ve en los tatuajes y perforaciones que aunque los riesgos de reacciones alérgicas, e infecciones son altos los adolescentes adoptan esta moda fácilmente, la conducta antisocial en una persona puede presentar comportamientos agresivos y repetitivos como por ejemplo el cortarse los brazos repetidas veces u otra parte del cuerpo lo cual les causa cierta satisfacción emocional, estos siempre trataran de esconder las heridas debajo de la ropa, para no ser descubiertos por los padres o personas que los rodean, pueden cortarse repetidamente hasta que no tengan ya más espacio, las heridas pueden llegar a sanar y en algunas ocasiones lo harán en la cicatriz de la herida anterior.

Al hablar de adicción no solo se habla de drogas sino de cualquier conducta que la persona no sea capaz de controlar, que lo lleve a conductas compulsivas y perjudiquen la calidad de vida, por ejemplo adicción al sexo, comida rápida, fumar , alcoholismo, fármaco dependencia lo cual solo lleva a la persona a adoptar, más y más conductas autodestructivas, el adolescente está más propenso a adoptar estas conductas por los cambios biológicos que se dan en él, se habla de trastornos alimenticios, drogadicción, de conductas autodestructivas que los adolescentes presentan en la actualidad, el termino trastorno es una alteración significativa de la salud mental o un estado de enajenación mental.

Herrero (2009) en el artículo ¿Qué es una conducta autodestructiva? en la revista Plenilunia, explica que es la acción que el individuo realiza para poner en riesgo su vida, estas conductas pueden ser de manera directa o indirecta, la directa él tiene como principal objetivo causarle un daño a su salud, el más claro ejemplo seria el suicidio, al contrario se habla de conductas indirectas, no contemplan la muerte sino solo buscan un auto castigo, que lentamente los llevará a la muerte, así como el tabaco, alcoholismo y drogas. Si el adolescente experimenta un evento

que le causa ansiedad, será difícil manejarlo si no cuenta con una buena autoestima es allí, donde puede aparecer una conducta autodestructiva.

Una persona tiende a fumar si se encuentra en una situación incontrolable para él, no porque el fumar calme su angustia como él piensa, sino porque el hábito de fumar, es controlable, en ese momento puede decidir cuándo, dónde y cómo fumar, por lo que se produce una sensación de control superficial que permite a la persona descargar esa sensación de minusvalía que siente, es esto lo que pasa con el alcohol y las drogas, aunque la conducta autodestructiva al principio se ve bien y no causa mayor daño ésta siempre ira en aumento, y en algún momento será incontrolable, se piensa que estas personas solo tratan de llamar la atención con conductas autodestructivas sin embargo es posible que la persona lo que hace es pedir ayuda, por lo que es importante saber detectarlo y hacer algo al respecto.

González (2012) en el artículo Anorexia, antesala de las conductas autodestructivas del periódico de Tula Hidalgo, llamado La Región Voz de La Provincia, refiere que la anorexia que sufre una adolescente no es, más que la antesala para entrar en otro tipo de conductas autodestructivas.

Explica que las adolescentes que padecen anorexia son más vulnerables que otros a caer en conductas autodestructivas ya que pueden recurrir a sustancias inhibidoras del apetito como lo son anfetaminas, cocaína y otro tipo de drogas, estas buscan bajar de peso al suspender la ingesta alimentaria, este fenómeno se da más en mujeres que hombres y comúnmente estos abusan del tabaco para calmar la ansiedad, el artículo señala que la anorexia es un trastorno que se forma en el o la adolescente por falta de autoestima o necesidad de sentirse amado.

Estas personas distorsionan la imagen del cuerpo en el afán de adelgazar, se auto rechazan con el objetivo de llegar al peso ideal según ellos, la edad más frecuente en la que se da es de 14 años y puede persistir hasta la edad adulta, si es que no se ha muerto la paciente, la tasa de mortalidad es mucho más frecuente en las adolescentes que sufren de anorexia que en las de bulimia. El tratamiento para la anorexia es terapia psico-conductual en conjunto con manejo farmacológico.

## **1.1 Autoestima**

### **1.1.1 Definición**

Álvarez (2006) refiere que la autoestima es un rasgo típico y exclusivo del ser humano, ya que este tiene capacidad de juicio y de todos ellos el más importante, es el que hace de sí mismo, todos los días, a todas horas desde que tiene uso de razón. El autor Branden, ( citado en Álvarez, 2006) explica que la autoestima es confianza en la capacidad de pensar y enfrentarse a los desafíos básicos de la vida; es la seguridad, el derecho a triunfar y ser felices; es el sentimiento de ser responsable, ser digno de tener derecho a afirmar las necesidades y carencias, a alcanzar los principios morales a gozar del fruto de los esfuerzos de cada persona.

Branden, (citado en Álvarez, 2006) quien explica que la autoestima es la visión honesta sin adornos ni adulteraciones, que tiene el adolescente de el mismo. No hay nadie en el mundo que no tenga autoestima esta es importantísima de hecho es vital para todos los seres humanos y básicamente consiste en la confianza en sí mismos y la capacidad de acción. La autoestima es la confianza en sí mismo y en el derecho a triunfar y ser feliz, esto significa que las personas se ven como seres humanos completos sin limitaciones, sin taras, sin impedimentos, confianza es la tranquilidad de verse interiormente, sin temor.

### **1.1.2 Orígenes de la autoestima**

Izquierdo (2008) establece que la autoestima se desarrolla como las semillas en tierra, crecerá y se fortalecerá cada vez más si, su entorno no se opone a ello. Los niños aprenderán a amar, si se les demuestra cariño, los adolescentes amarán, para que les amen, los adultos tendrán más amor que dar. El principio de la autoestima es variado; pero el que más influye en ella es el microclima en el que el individuo se ha desarrollado y en el que vive, es decir, el entorno en el que este se desenvuelve así como las relaciones que maneja, con familiares, padres, hermanos, amigos, compañeros, por regla general un individuo se valora en comparación a como es visto por esas personas.

En la escuela la autoestima se formará de manera sana si en lugar de comparar los logros de un alumno con el otro se enaltecen los logros propios, en la familia depende de aquello que digan

respecto a la conducta del niño si se estimula al niño en aquello en lo que resalta este crecerá con la visión de sí mismo, aunque algunas cosas no le salgan bien o como esperaba tiene otras cualidades en las que es bueno. La autoestima es la clasificación relativamente estable de opiniones, percepciones, conocimientos y valoraciones que cada individuo tiene de sí mismo, cargada de sentimientos y emociones, está orientada a dirigir su conducta de manera consiente y coherente. Es lo que la persona piensa, la forma en que se valora y acepta, esto incluye los sentimientos que lo distingue de los demás.

### **1.1.3 Autoestima como necesidad básica.**

Branden (2007) expone que el poder de la autoestima deriva del hecho de una necesidad profunda, ya que es lo que las personas requiere para funcionar eficazmente. No se quiere simplemente agua y comida ya que son necesarias porque sin ellas se muere, no obstante se tienen otras necesidades nutricionales como el calcio cuyo impacto es menos dramático y directo en algunas parte los habitantes carecen de calcio esto no los mata pero interfiere en crecimiento, se debilitan y generalmente están expuestos a muchas enfermedades debido a que la falta de calcio los vuelve susceptibles a ellas. Tienen alterada la capacidad de funcionar.

Decir que la autoestima es una necesidad primordial en el adolescente es decir lo siguiente:

- Suministra una contribución esencial en el proceso vital.
- Es precisa para el desarrollo normal y saludable del adolescente
- Tiene gran valor para la supervivencia

Se debe subrayar que algunas veces, la falta de autoestima desemboca en la muerte de modo directo; por ejemplo, por una sobredosis de droga, con la imprudencia de una conducción temeraria en un automóvil, permanecer con un cónyuge cruelmente abusivo, participar en guerras de clanes, o mediante el suicidio. No obstante para muchas personas las consecuencias de una pobre autoestima son más sutiles, menos directas, más tortuosas. Se necesita de autorreflexión y examen propio, para apreciar como las más recónditas opiniones sobre sí mismo, se revelan en las múltiples elecciones tomadas, que perfilan el propio destino.

Una escasa autoestima puede ser vital en una decisión de pareja, en un matrimonio que solo exteriorizará frustraciones, en una profesión que no llevará a ninguna parte, si se carece de autoestima la persona caerá más fácilmente en las drogas, ya que necesitará ser parte de un grupo, por lo que no le importará si para esto tiene que consumir dichas sustancias, la joven que no se cree agraciada gracias a la falta de autoestima que maneja caerá en la anorexia y bulimia, son sabotajes que se hará la persona a sí misma. Tendrá ideas irracionales las cuales le harán que vea el mundo de una manera insatisfactoria, donde no podrá disfrutar del éxito ya que lo ve muy lejano, por lo que prefiere vivir destructivamente, hundido en la ansiedad, depresión, como una forma habitual. Así, cada uno busca pertenecer a un grupo y no sentirse solo, esto se vuelve una cadena en donde se tienen hijos los cuales seguramente seguirán el mismo patrón de vida, donde no aprenden nada sobre el respeto a sí mismo o sobre la alegría de vivir. En síntesis una vida similar a una larga carrera de fracaso.

Si la autoestima es baja la resistencia para afrontar las adversidades de la vida disminuye. Se demorarán ante las vicisitudes, mientras que si se tiene un sentido robusto de uno mismo podría superarlas. Es más probable sucumbir ante un sentido trágico de la existencia y a los sentimientos de impotencia. Se estará más influido por el deseo de evitar el dolor que por el de experimentar la alegría. La conducta negativa tiene mayor poder sobre la persona, que la positiva. La persona debe de creer en sí misma en la eficacia o en la bondad que posee, ya que de lo contrario el universo será un lugar temible.

Las personas con un grado alto de autoestima seguramente están propensas a derrumbarse por un enorme número de problemas, pero sabrán sobreponerse con mayor resolución otra vez. Por lo que se cree que una autoestima alta es, en realidad, como el sistema inmunitario de la consciencia que suministra firmeza, fuerza y capacidad para la generación, en sí, el que un sistema inmunitario no garantice el que no vayan a enfermar, hace menos vulnerables a las enfermedades y mejor equipados para poder resistirlas.

Una persona tampoco debe de sobrepasar el grado de autoestima, ya que se debe de tener un equilibrio porque esto se puede confundir con que se vuelva jactanciosa, fanfarrón o arrogante;

pero en realidad estos rasgos no reflejan una gran autoestima sino al contrario una baja, este tipo de adolescentes reflejan una falta de autoestima.

El sujeto que maneja una autoestima baja no se sentirá bien al estar rodeada de individuos con autoestima alta por lo que puede llegar a estar resentida, pero en realidad lo que sucede, es que esto afirma algo que ya se sabía. La triste verdad es que quien quiera tener éxito en la vida corre el peligro de ser blanco de críticas. La gente con poco éxito, a menudo, envidia y ofende a la que triunfa. Los que son infelices, a menudo envidian y ofenden aquellos que son felices. Como se observó anteriormente, una autoestima pobre no significa necesariamente que la persona sea incapaz de conseguir valores, algunas pueden tener talento, energía y deseo de conseguir muchas cosas, a pesar de los sentimientos de incapacidad o indignidad como aquella adicta al trabajo y muy productiva que está motivada a demostrar su mérito, esto no significa que se vaya a ser más productivo de lo que puede ser; y significará que tendrán una capacidad deficiente para sentir alegría de los logros. Nada de lo que haga lo consideran suficiente.

Aunque una pobre autoestima rebaja la capacidad de una verdadera realización, incluso de los que tienen más talento, no necesariamente ha de ser así. Lo que es cierto es que trunca la capacidad de la satisfacción. Ésta es una realidad triste bien conocida entre los que logran altas metas. Se posee una autoestima carente de conflicto, el miedo no será el motor, sino la alegría. Se desea sentir felicidad y evitar el sufrimiento. Lo que se propone es la expresión de ellos mismos, no la auto evitación o auto justificación. Lo que origina no es probar lo que valen, sino existir dentro de las posibilidades

Si el objetivo es exponer que es suficiente, el deseo se prolonga hasta el final, la batalla se pierde el día que se admite que la cuestión era debatible. Así, siempre, es un triunfo más, un progreso más, una casa mayor, un coche más caro, otro premio; sin embargo, el vacío interno no se puede llenar. En la cultura de hoy día algunas personas frustradas y a las que les afecta esta situación anuncian que han decidido emprender un camino espiritual y renuncian a su yo. Este proyecto está llamado a fracasar. Este tipo de personas fracasa al intentar conseguir un yo maduro y saludable. Sueñan con dar lo que no poseen. Nadie con éxito podrá evitar la necesidad de la autoestima.

#### **1.1.4 Influencias sociales en la Autoestima**

Shaffer (2007) expone que la biología y el desarrollo cognoscitivo son factores importantes de la autoestima inicial, pero no son solo estos los que pueden afectar la autoestima de los adolescentes sino también hay varios factores más como el ambiente social y familiar, la interacción de los padres y la cultura donde viven enseguida se verán unos de estos estilos parentales: los padres cumplen una función decisiva en el moldeamiento de la autoestima de los hijos, de la sensibilidad en la niñez temprana dependen en gran medida si tanto los infantes como el niño en la etapa de los primeros pasos construyen modelos positivos o negativos del yo.

Más los adolescentes con una alta autoestima suelen tener padres afectuosos y que les brindan apoyo, que les fijan normas claras de conducta y les permiten intervenir en las decisiones relacionadas directamente con ellos. Esto se da gracias a que el mensaje que se transmite es: que se es un buen niño, en el cual los padres confían y saben que en cualquier circunstancia o situación tomará las decisiones correctas. Este niño en la adolescencia fomentará mayor y mejor autoestima, que el que se ha criado con un estilo distante y controlador, lo cual será reflejado en la adolescencia.

Estos son dos tipos diferentes de educación, en una se forja la autoestima del niño y en el otro no se le presta atención, al final al niño que se le ha reconocido lo que hace, formará una buena autoestima lo que le servirá al llegar a la adolescencia ya que será más seguro de sí mismo y tendrá mayor confianza en lo que hace, por lo que será al final una persona exitosa, que puede llegar a alcanzar la felicidad pese a que logre o no todos los objetivos de vida. Al contrario del niño al que no se le fomentó la autoestima, será inseguro y así luchará por alcanzar lo que se ha propuesto, aunque lo logre no será feliz ya que no tendrá confianza en el mismo.

Influencia de los padres; ya desde los cuatro o cinco años de edad los niños empiezan a reconocer las diferencias entre él y los compañeros de clase, al recurrir a la información de comparación social para saber si tienen más o menos éxito que ellos en varios dominios, los niños a esta edad comparan destrezas con las de los demás, siempre ven que niño entregó primero la tarea, y si se fue el primero y el mejor en hacerlo su autoestima crecerá, al contrario de esto el niño sentirá que no vale nada y que los demás son mejor que él lo que provocará que su

autoestima baja, este tipo de comparaciones aumentan y se tornan más sutiles, con la edad contribuyen a modelar las competencias percibidas y la autoestima global.

Esta importancia no se da en todos los lugares ni niños, ya que en algunos en lugar de competir buscan trabajar en equipo, el influjo de los padres en la autoestima se hace más patente durante la adolescencia. Los adolescentes que reciben un apoyo social amplio y equilibrado tanto por parte de los padres tienden a mostrar una gran autoestima y pocos problemas de conducta, uno de los principales factores en la evaluación de los adolescentes es la calidad de las relaciones con los amigos íntimos. De hecho, un adulto joven reflexiona sobre las experiencias de la vida que les parecen memorables y que han incidido en la autoestima, mencionan mucho más frecuente las que tuvieron con amigos o novios o novias que las que tuvieron con padres o miembros de la familia.

Cultura, etnicidad y autoestima; Los niños y adolescentes procedentes de sociedades colectivistas tienden a registrar niveles más bajos de autoestima global que los procedentes de países individualistas, al parecer las diferencias reflejan la importancia que ambos tipos de sociedades conceden a los logros y autopromoción del individuo. Los habitantes de los países occidentales compiten al perseguir objetivos y se enorgullecen de los logros individuales. Los países colectivistas son más interdependientes aprecian la humanidad y abnegación; obtienen autoestima si contribuyen al bienestar del grupo al que pertenecen: familia, comunidad, grupo escolar e inclusive la sociedad en general. El reconocer las propias debilidades y la necesidad de mejorar lo cual puede aminorar la autoestima personal en las medidas tradicionales a veces hace a los niños de sociedades colectivistas sentirse bien consigo mismo, porque en estas conductas la gente verá una prueba de mayor humildad y compromiso con el bienestar del grupo.

Estas diferencias de auto concepto que se observan en adolescentes pertenecientes a diversas culturas se originan en los métodos de crianza de cada una, un estudio reciente comprobó que las madres norteamericanas y chinas no ayudan en la misma forma a sus hijos en la etapa de los primeros pasos y a los preescolares a adquirir el auto concepto; además las diferencias culturales en este aspecto que aparecen en el periodo preescolar no hace sino ampliarse con los años, los niños norteamericanos tienden a centrarse en la naturaleza relacional de su yo.

La cultura de estos dos países es muy diferente en varios aspectos, así como la forma de pensar, en ello posiblemente influya el hecho de que las madres de ambos países hablan de manera diferente con los hijos sobre sucesos pasados, una madre norteamericana se centra más en el niño y en los logros, que la madre china, quien adopta una actitud más directiva, concentrándose más en el grupo que en el hijo. Una diferencia de este tipo que se prolongue toda la vida hará que el auto concepto se construya de modo distinto entre las culturas. Ya que al crecer los norteamericanos serán independientes y pensarán en su yo, al contrario de los chinos ya que estos se centran más en un grupo para salir adelante y sentirse satisfechos.

### **1.1.5 Formación de la autoestima**

Izquierdo (2008), explica que las personas están acostumbradas a salir y vivir fuera de ellas mismas porque tienen que trabajar, porque son sociables, por obligaciones cotidianas pero para experimentar y vivir con gozo y a plenitud, que es la causa única de la felicidad, requiere solamente estar atentos a ellos mismos, es curioso que lo que se suele hacer con nada del mundo tecnificado, lo hacen con ellos mismos, a nadie se le ocurriría poner en funcionamiento una maquina compleja sin haber leído previamente las instrucciones que la acompañan. Sin embargo olvida el viejo y radical imperativo de conócete a ti mismo confían a la improvisación, a lo que vaya surgir, lo más importante y al mismo tiempo más complejo y problemático: es hacer de cada uno personas plenas y felices.

Para lograr esto mismo, el único camino es la observación interior es decir que la persona se observe a sí misma, reacciones, hábitos y la razón de por qué responde así. Observarse sin críticas amargas, sin vanas justificaciones, ni sentido de culpabilidad, ni miedos a descubrir la verdad de lo que es y está llamado a ser. Tiene que conocerse a fondo, sin límites, sin condicionamientos previos. Solo así se vivirá la vida con los ojos abiertos, en actitud de admiración y escucha, en vigilancia, despierto, mira la realidad, es con ojos limpios de prejuicios y de ideas preconcebidas. El que la persona se observe a sí mismo es estar atento a todo lo que acontece dentro y alrededor, pero no como si esto le ocurriese a otra, sino personalizándolo en el, sin auto compasión pero esforzándose por cambiar lo que sucede, pues los esfuerzos que se hagan serán positivos, puesto que se lucha contra ideas monolíticas y lo mejor que se puede hacer es comprenderlas para que ellas caigan una vez que se haya comprendido la falsedad. Cada

adolescente en esta etapa busca la identidad propia, por lo que es aquí en donde se está más vulnerable a caer en alguna conducta no prudente, con tal de verse y sentirse bien aunque esto sea falso, y solo les provoque más inseguridad.

### **1.1.6 Aceptarse a sí mismo**

Jiménez (2009) expone que los adolescentes están condicionados por la sociedad a pensar que hay algo mal en ellos, tienen la medida equivocada, el peso incorrecto, sus dientes no son lo suficientemente blancos o el tono de piel no es el correcto, especialmente a los adolescentes se les hace difícil resistir los anuncios de televisión y revistas que les amplían que cualquier cosa de ellos está mal y que esto cambiara si se consume lo que se anuncia, ya que al consumir esto se parecerá a la glamurosa actriz o al modelo, que promociona el producto, quien marca la pauta de belleza.

Se compra la visión de que la belleza puede ser objetivamente definida y que estas estrellas personifican esa definición, mientras más diferente a ella se vean más despreciadas se sentirán. Como resultado de esto miles de personas se endeudan por pagar una liposucción, o caen en trastornos alimenticios, muchas de las adolescentes que caen en esto ni siquiera son gordas, pero la imagen de extrema delgadez que estos patrones muestran hace pensar que esta es la imagen ideal. Se queman ejercitándose más, gastan horas en el andador no para su salud, sino para mejorar el aspecto.

Todo esto es mentira, la belleza no es algo real y objetivo que puede ser uniformado. Las definiciones de la belleza cambian con el tiempo, por lo que las personas no deben de aceptar estos mensajes falsos ya que esto solo cultivará en ellos el odio de sí mismos y el auto maltrato, ya que las adolescentes se convierten en anoréxicas o bulímicas. Hay que saber que lo importante es la belleza que resulta de la aceptación y la autoestima de la persona ya que una adolescente con buena autoestima se verá siempre bien y segura de sí misma, porque proyectara su interior.

### **1.1.7 Tempestades de la autoestima**

André (2008) concluye que en cuanto la vida se pone difícil, las insuficiencias de la autoestima se revelan despiadadamente. En los más vulnerables, debido al funcionamiento psíquico o

dificultades sociales estos fallos de la autoestima no perdonan y alimentan diversas formas de sufrimiento mental. Al estudiar el fenómeno de cerca se descubre un vínculo importante entre los problemas de autoestima y la mayoría de los trastornos psíquicos, ya se trate de manifestaciones depresivas y ansiosas, de la recurrencia al alcohol o de las drogas en la adolescencia, de trastornos de los hábitos alimentarios. No solo los adolescentes que sufren de autoestima se ven afectados por esta ya que al caer en drogas, sufren tanto ellos como la familia que los rodea, aunque él no se dé cuenta del daño que esto ocasiona.

### **1.1.8 Importancia de la autoestima**

Branden (2010) explica que el modo en que la persona se siente con respecto a ella misma afecta todo el entorno de forma decisiva en todos los aspectos desde la manera en que se desenvuelve en el trabajo con la familia, al tener relaciones sexuales, hasta el proceder como padres y las posibilidades que tiene de progresar en la vida. Las respuestas ante los eventos dependen de quien y de que se piensa que se es. Las tragedias de la vida son los reflejos de la visión íntima que posee la persona. Por tanto, la autoestima es la clave del éxito o el fracaso. También es la clave para aceptarse y aceptar a los demás.

Aparte de los problemas de origen biológico, no se conoce ni un solo problema psicológico desde la angustia y depresión, la intimidad y miedo al éxito, abuso del tabaco, alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta la violencia a la mujer o la violación de menores, los problemas sexuales o la inmadurez emocional, pasan por el suicidio y los crímenes que no se atribuye a una autoestima deficiente. De todos los juicios a que se somete, el más importante es el propio. La autoestima alta es el requisito fundamental para una vida plena y funcional. ¿Qué es la autoestima?, tiene dos componentes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valía personal. En si una persona con autoestima alta confía en ella misma y se respeta. Refleja el juicio implícito que cada una hace de la experiencia para enfrentar los desafíos de la vida y el derecho de ser feliz.

Si se tiene una buena autoestima la persona se sentirá confiable y segura en cada tarea que realice, así como capaz y valioso. El tener una autoestima baja la llevará a sentirse fracasado ante la vida, en cambio el tener un término medio ni alta, ni baja autoestima es oscilar entre sentirse

apto y útil, saber que se puede acertar y equivocarse como persona, y mostrar estas incoherencias en la conducta, y estar consiente que se puede actuar unas veces con cordura y otras veces totalmente equivocado.

Un individuo debe de tener la capacidad de desarrollar confianza y un respeto saludable así la misma persona es inseparable de la misma naturaleza, ya que esta es la fuente primordial del derecho a esforzarse por conseguir felicidad, sería perfecto que todo el mundo gozara de un alto nivel de autoestima, experimentar una fe intelectual de sí mismo, así también la sensación de que merece ser feliz.

Sin embargo y por desgracia muchas personas no gozan de tener una buena autoestima, por lo que la mayoría del tiempo padecen sentimientos de inutilidad, inseguridad sobre ellas, culpa y miedo a participar de una forma satisfactoria en la vida, se sienten inferiores, aunque estos sentimientos no siempre se reconocen o se admiten con facilidad, existen en el sujeto, cuando una persona logra desarrollar la autoestima esta tendrá la convicción de que es competente para vivir y merecer la felicidad por lo que podrá sentirse plena y satisfecha.

Cuando se desarrolla una buena autoestima se tiene la capacidad de ser feliz, si se logra entender esto, estar al tanto que el tener una alta autoestima es de interés mundial. No se trata de llegar a tocar fondo, o de tener una baja autoestima para que la persona se preocupe por cuidarla y aumentarla. No hay porque que sentirse infeliz para querer ampliar la capacidad de alegría. Cuanto mejor sea la autoestima, más fácil será afrontar las adversidades: ya que cuanto más flexible sea una persona, más se resistirá la presión que hace sucumbir a la desesperación o fracaso.

Cuanto más elevada este la autoestima del individuo, habrá más posibilidades de ser creativo, lo que representa que tendrá mayor posibilidad de tener éxito. Si se tiene una alta autoestima se debe de querer ser mejor y alcanzar lo que se ha propuesto, no necesariamente en una carrera o profesión o en el sentido económico, sino en la expectativa de vida que desea en un plano emocional, creativo y espiritual. Cuan mejor sea la autoestima de un individuo se le facilitara entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas, ya que lo equivalente se relaciona entre sí,

el bienestar emocional, llama al bienestar emocional, y la vitalidad a la generosidad de ánimo son más gustosos que el vacío afectivo y la tendencia a aprovecharse de las demás personas.

Si se cuenta con una buena autoestima, se está más propenso a tratar a las demás personas que lo rodean con respeto, benevolencia y buena voluntad, ya que no los verán como rivales, que amenazan la forma de vida, si la persona cuenta con una autoestima alta sabrá que respetar a las demás, es respetarse el mismo

Se experimentará una sensación de alegría, satisfacción por el simple hecho de despertarse cada mañana, de ser el mismo estará satisfecho con su cuerpo y el estilo de vida, solo el tener una buena autoestima. Esta será las recompensas por la confianza y respeto que se tengan en sí mismo. El hecho de que la persona se respete así misma muestra que existen correlaciones; se está claro que si es deseable ampliar las posibilidades positivas y por lo tanto, transformar la calidad de exigencia, se debe empezar por desarrollar una alta autoestima.

Si se examina a profundidad el significado de la autoestima, ya sea alta, media o baja en cualquier nivel es una experiencia íntima; habita en el núcleo del ser.

Si se es niño, las personas adultas pueden formar o minar la confianza y el respeto que el niño tenga de sí mismo, según se respeten, amen, valoren y estimulen a tener fe en ellos, o no lo hagan. Lo cierto es que en los primeros años de existencia las elecciones y decisiones desempeñaran un nivel de autoestima que al pasar el tiempo se desarrollará y tendrá para el adolescente beneficios o consecuencias. Es claro que ninguna persona puede forzar a otra a tener fe y amor por sí misma, un adolescente puede ser amado por todas las personas que lo rodean y sentir que es importante para ellos pero si el mismo no siente amor así su persona no tendrá sentido lo que los demás sientan por él. Este puede ser admirado por los que lo rodean y sin embargo considerar que carece de valores. Puede proyectar un perfil de seguridad y madurez que engañe a todo el mundo y temblar secretamente por sentirse inútil.

Puede no satisfacer las propias expectativas y las de los demás, por lo que alcanzar el éxito sin lograr una autoestima positiva es mentirse a sí mismo esperar el momento en que los demás

descubran la inseguridad y falta de autoestima. Así como la aceptación de los demás no genera autoestima tampoco lo hace el conocimiento, ni habilidad, ni dinero, ni tener una pareja, la paternidad o maternidad, tampoco las obras de caridad, las conquistas sexuales, la cirugía estética.

Estas cosas pueden hacer sentir mejor al adolescente con respecto de si mismo por un tiempo, o más cómodo en determinadas situaciones, pero lo cierto es que comodidad no es autoestima.

Lo deplorable es que la mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el auto respeto en cosas materiales, en estar con una persona que según ellos se las proporciona y por ello decaen en la búsqueda. Lo cierto es que la autoestima positiva se comprende mejor como una suerte de logro espiritual, es decir como un triunfo en la evolución de la conciencia.

### **1.1.9 Pilares de la autoestima**

Branden (2007) explica que más de tres décadas de estudio le han demostrado que existen practicas o pilares los cuales son fundamentales y cruciales en una persona, ya que si estos se hallan ausentes en la autoestima de una persona se verá perjudicada. Estas prácticas o deben de llegar a formar parte de la vida, ya que si esto no llega a suceder la autoestima no se verá fortalecida algunos de los pilares que el autor menciona son:

La práctica de vivir conscientemente: Si el bienestar de un paciente va depender del uso correcto de la conciencia, que este prefiera ver la luz y vivir en ella, que a ciegas; representa el determinante, más alejado de eficacia y respeto. Una persona no se podrá sentir competente si comete errores tras errores, está hundido en una niebla mental que la misma crea. Los que ignoran los hechos desagradables, e intentan vivir sin pensar sufren una carencia de sentido de dignidad personal, conocen sus defectos, tanto si los demás los ven. Si al finalizar la terapia el paciente no actúa más conscientemente que al principio, tendrá que cuestionarse la eficacia de esa práctica terapéutica.

Mediante la terapia se puede introducir la conciencia a través de:

- La creación de un entorno en el que el pensamiento y la exploración sean seguros;

- El uso de un amplio repertorio de intervenciones que eliminen los obstáculos para alcanzar la conciencia (Branden, 1973, 1983, 1984, 1987, 1993, 1994);
- Concientizar al cliente de las consecuencias autodestructivas de la ceguera inducida por sí mismo;
- Ejercicios específicos destinados a potenciar la conciencia (Branden; 1994).

La práctica de aceptarse a uno mismo: Se le puede llamar así al nivel más profundo existente, de que se acepte tal y como es. No es fingir tener una buena autoestima, sino valorarse como con los defectos y cualidades que se posee. Se llega a este punto no se debe de arrepentir de lo que se a echo a lo largo de la vida sea bueno o malo, así como aceptar los pensamientos, sentimientos y sobre todo aceptarse a el mismo.

El que alguien se acepte implica el hecho de que ame su cuerpo así como se ame y respete, La aceptación de uno mismo involucra rehusar a considerar cualquier parte del ser – cuerpos, pensamientos, acciones, sueños- como algo ajeno. *Como no yo.*

Es el atreverse a experimentar o vivir cada situación, en un momento en particular y no reusarse a hacerlo. Por lo que se opta por no enfrentarse consigo. Con esto se demuestra así misma que respeta cualquier emoción o conducta que tenga que vivir, *Esto fue una conducta y emoción, no necesariamente una que me encante o que admire, pero una expresión, al menos en el momento en que se dio.* Se trata de la claridad del realismo –del respeto por la realidad que se vive- aplicada a uno mismo. Así si un adolescente se enfrenta a un error que ha cometido, al aceptarlo como tal tiene la libertad de aprender de él y mejorar en el futuro. Es primordial aceptar que las personas no son seres perfectos, como él tampoco lo es, sino que día a día mejora en cada aspecto de la vida, si no se cometen errores, nadie podrá aprender de los mismos. Aceptarse es la condición previa al cambio y al crecimiento.

La práctica de la responsabilidad: Para sentirse competente para vivir y ser digno de la felicidad, el paciente necesita sentir que tiene el control de la propia existencia. Esto requiere que esté dispuesto a aceptar la responsabilidad por la vida y bienestar.

La práctica de ser responsable de sí mismo implica darse cuenta de los siguientes puntos

- La persona debe de luchar por lograr sus deseos no fracasar y creer que es culpa de alguien más.
- Si la persona se equivoca, en cierta conducta esta debe de aceptar las consecuencias que traiga consigo este error.
- Tiene que estar consciente de que si se esmera en el trabajo podrá conseguir un puesto importante, pero si al contrario lo que hace es trabajar solo porque hay que hacerlo seguramente será un fracasado.
- La persona debe manejar una conducta responsable con otras personas: compañeros de trabajo, asociados, clientes, pareja, hijos, amigos, ya que de esto dependerá el nivel de socialismo.
- Debe saber aprovechar de manera adecuada el tiempo, para no desperdiciar en nada la vida.
- Debe saber que se tiene que dirigir a las demás personas con respeto, para que estas también lo respeten.
- Saber que él es el único responsable de su felicidad, de él depende si es o no feliz.
- Él es responsable de elegir los valores según los cuales pretende vivir.
- Sola la misma persona es responsable de elevar la autoestima, o quedarse mediocre.

La práctica de la autoafirmación: Afirmarse es la virtud de expresarse apropiadamente, respetar las necesidad, deseo, valor y convicción que se tienen como persona, y buscar formas racionales para expresarlas de forma práctica. Si se carece de autoformación, intenta eludir a las demás, que para él presentan una amenaza, ya que los valores pueden ser distintos, por lo que al no tener una buena autoafirmación esta se vuelve tímida, que lo único que hace es complacer, aplacar o manipular a alguien, o simplemente intenta *acoplarse* con los demás.

Si se tiene una afirmación sana la persona tendrá la voluntad de enfrentarse a los desafíos de la vida, en lugar de evitarlos o ignorarlos, procurará obtener el control de estos. El paciente amplía los propios límites de la capacidad de enfrentarse a los dificultades, también propaga eficacia y respeto por sí mismo.

Vivir con un propósito supone utilizar poder para alcanzar objetivos que ha seleccionado, tales como: estudiar, crear una familia, ganar un sueldo, iniciar un negocio, introducir un nuevo producto en el mercado, resolver un problema científico o construir una casita para las vacaciones. Las metas lo hacen avanzar, exige el ejercicio de las facultades, y dotar de energía a la propia existencia.

Observar que el hecho de tener un propósito es esencial para obtener una autoestima plena no se debe interpretar como si los logros externos de un paciente fueran el índice de valor. Se admiran los éxitos, tanto los propios, como los ajenos, y es natural y correcto que sea así. Pero esto no es lo mismo que decir que el logro sea el auténtico baremo (o fundamento) de la autoestima. La raíz de la autoestima no está en los éxitos tangibles, sino en esas prácticas generadas internamente que, entre otras cosas, posibilitan esos logros.

La práctica de la integridad: A medida que un individuo madura y desarrolla valores y esquemas, el tema de la rectitud personal asume una gran importancia en la evaluación que la persona hace de sí misma. Se dice que un individuo posee integridad, si su conducta es conforme con los valores profesados. Al contrario si se comportan de manera inadecuada que le provoca, conflicto con los propios juicios sobre lo correcto, se sentirán mal ante sí mismo, más si esta se convierte en la política habitual, confían menos en sí o dejan de hacerlo por completo.

#### **1.1.10 Tipos de autoestima**

Gaja (2012) expone que existen como mínimo cinco tipos básicos de la autoestima, los cuales influyen de manera positiva o negativa en una persona, así pues, se consolida a la definición, en la que competencia y merecimiento son los componentes básicos de la autoestima, es lógico que ahora se aplique la terminología a los diferentes tipos de baja autoestima. A continuación se explicará y dará ejemplo de cada uno de los distintos tipos de autoestima, de una manera más exhaustiva en la baja autoestima, dado que este es, precisamente, el tema central, por la forma en que esta puede afectar la vida cotidiana de una persona.

- Autoestima alta

Las competencias y merecimientos altos son pilares fundamentales para que se genere en las personas una alta autoestima o autoestima positiva. El mismo a la vez trasmite una norma evolutiva la cual obliga a evitar aquellas situaciones y conductas que provocan la baja autoestima. La importancia de que el ser humano maneje una autoestima alta ya que a través de ella se generan sensaciones de permanente valía y también de capacidades positivas las cuales conducirán a poder enfrentar de mejor manera aquellas pruebas y retos que se presentan en el transcurso de la vida, esto evita que la persona presente una postura defensiva.

Un individuo con autoestima alta es menos crítica consigo misma que una con autoestima media o baja; resiste mejor la presión social y actúa de acuerdo con los principios criterios y valores. Además no suele estar bajo la presión o la ansiedad o el medio. Está más preparada para aceptar los altibajos de la vida. La historia de experiencias positivas la empuja a mantener esta postura porque es mucho más efectiva y satisfactoria que otras alternativas. La autoestima tiende a generarse en un marco casi privilegiado y en una circunstancia determinadas.

El individuo que posee este tipo de autoestima puede desarrollarla con respecto a el prójimo, ya que, por una parte puede llegar a prescindir del merecimiento externo al haberse habituado a un patrón de merecimiento interno positivo y por otra, es posible que no comprenda las necesidades de los otros, así como tampoco determinados tipos de conducta contraproducentes de otras personas porque, al ser negativos, no pueden aceptarlos.

Aquella con una autoestima alta puede ser dotada de un buen físico y una buena inteligencia que ha sabido ganarse el respeto y la admiración de los otros y que además ha alcanzado sus metas en la vida, y que esto no sea a consecuencia de la presuntuosidad. Es más feliz el que está seguro consigo mismo.

- Autoestima media

Si se cuenta con un nivel de autoestima medio no necesariamente tiene que estar al cincuenta por ciento en los dos componentes de la autoestima; lo más frecuente es que uno de ellos esté más desarrollado que el otro. Una adolescente así podría ser una competente en el trabajo que debido

a una pérdida significativa familiar, no tiene el merecimiento que necesita y el de aquella que tiene el sentido del merecimiento alto pero que en cambio se muestra insegura en el terreno profesional y ve menguado el sentido de la competencia. Además, la mayoría reconocen que hay situaciones que les incomodan y que evitan porque les retrotraen a situaciones similares muy negativas del pasado.

En este sentido, debe ser abandonada la idea de que solo una autoestima alta es fuente de satisfacción y crecimiento personal. La autoestima media también es una buena posición desde la que se puede crecer, ser competente y lo más importante ser feliz. Existen dos grandes líneas de investigación sobre la autoestima media, el autor (cita) a Coopermith, quien sugiere que la autoestima media vendría a ser como un punto medio, ya que la persona no dispone aún de los factores evolutivos que conducen a la autoestima, pero en cambio sí se disfruta de los factores necesarios para evitar la baja. En línea la autoestima media es inferior a la alta, la cual es mejor y mucho más positiva.

La otra línea de investigación el autor (cita) a Block y Thomas, quienes sostienen que la autoestima media presenta unas características distintivas que la sitúan en una posición privilegiada, puesto que contiene lo mejor de los otros dos tipos existentes. Un nivel medio de autoestima no tendría, por ejemplo, el exceso de confianza de la persona con autoestima alta, un rasgo que las hace más vulnerables a los peligros porque lo lleva a ignorar los límites y a rechazar la información negativa, la cual también es útil y necesaria.

- Autoestima baja

La competencia y el merecimiento son factores esenciales en el desarrollo de la autoestima baja, ya que a través de ellos se genera un bajo nivel de autoestima, muchas de estas personas suelen sentirse las víctimas de todo lo que pasa en sí mismo y ante los demás. La hace sentirse inmerecedora lo cual provoca en ella relaciones perjudiciales. Además de esto se le reforzará negativamente, en cuanto a las deficiencias en la competencia, la baja autoestima predispone a al fracaso ya que no ha aprendido las habilidades para poder alcanzar el éxito.

Por todo esto, el individuo con baja autoestima tiende a centrarse más en los problemas que en las soluciones. Tratan de evitar las situaciones en las cuales pueden ser consideradas competentes o merecedoras, ya que estas implican un gran cambio de patrón y para ellas suele ser más fácil evitarlas que afrontarlas. Muchas veces no pueden mantener por un largo tiempo un empleo o una relación positiva y enriquecedora, pues esto representa un esfuerzo el cual no están dispuestos.

Un ascenso, un nuevo trabajo, iniciar una relación de pareja son hechos que comportan cambios no siempre se es fácil de aceptar o afrontar. El sujeto con un bajo nivel de autoestima tendrán a evitar situaciones de este tipo negado, muchas veces, la evidencia en el caso de ascenso, puede rechazarlo o no hacer nada para conseguirlo por lo que respecta al nuevo trabajo, nunca será tan seguro como el que ya tiene. Y por último la relación de pareja puede suponer compromisos afectivos que comparten sentimientos de inseguridad.

- Baja autoestima defensiva

La baja autoestima puede darse también, si se carece de niveles satisfactorios mínimos en uno solo de los componentes. Este tipo de baja autoestima pasa a llamarse, entonces, autoestima defensiva y se caracteriza porque tiende a compensar lo que falta con el componente positivo o alto. Podría ser, personas muy competentes en el ámbito laboral pero con bajo sentido del merecimiento.

Este tipo de autoestima es menos grave que la baja autoestima general, pero no implica que sea más fácil superarla, ya que el individuo siente de alguna manera que le falta algo.

Existen dos tipos marcados de baja autoestima defensiva: una de tipo narcisista, caracterizada por el hecho de que el individuo presenta un alto sentido del merecimiento pero un bajo sentido de la competencia, y otra llamada pseudoautoestima, según la cual y contrariamente a la anterior, el individuo tiene un bajo sentido del merecimiento pero en cambio, un alto sentido de la competencia. De todas formas se debe tener en cuenta que la mayoría de individuos tiene más desarrollado uno de los dos ámbitos y que, por lo tanto, solo puede incluir dentro de estas aquellas conductas o actitudes que puedan comportar graves trastornos para la persona.

### **1.1.11 Componentes de la autoestima**

Voli (2004) expone que para poder tener una medida de evolución del grado de autoestima, que reconoce, se ha enfocado en la investigación sobre distintas facetas de la personalidad de los individuos según el nivel de autoestima, desde varias fuentes se han examinado que factores de la personalidad pueden haber motivado la forma de ser, de comportarse y de relacionarse de cada persona. Entre estos factores hay unos que han sido utilizados preferentemente por los investigadores para explicar los componentes psicológicos de la formación de la autoestima. Aunque con definiciones distintas, estas son a menudo convergentes en el contenido. Entre ellos, se han escogido, por efectividad, los que han sido propuestos, desde ya varios años.

#### **A. Sentido de seguridad**

El sentido de seguridad es el presupuesto básico de la autoestima; no hay acción o reacción del individuo que no sea de alguna forma directa o indirectamente el resultado de una suficiente seguridad, personal, familiar, profesional, religiosa, y social.

El ambiente de cariño, aceptación y comprensión, desde la infancia permite que el niño pueda atreverse a poder seguir los impulsos naturales del desarrollo y esto a su vez le brinda seguridad la cual se basa en las experiencias y el esfuerzo de los padres. Sin embargo desde la infancia el niño necesita generar en la personalidad seguridad la cual se fomenta en las experiencias, la familia juega un papel muy importante para el desarrollo de la seguridad del niño.

#### **B. Identidad o auto concepto**

El termino auto concepto se refiere a la forma en la cual la persona se percibe a sí misma . Este se empieza a definir desde los primeros años de vida, en ella juega un papel importante los padres, amigos, compañeros de escuela y familiares. El auto concepto se desarrolla en distintas facetas, de acuerdo a los contextos en los cuales se desenvuelve la persona y los refuerzos tanto negativos como positivos que reciba de los mismos. El ser humano que maneja un auto concepto limitado suele tener un deseo excesivo por poder complacer a los que lo rodean, se sienten incomodos con el aspecto físico que poseen, además de que se le dificulta expresar sentimientos, suelen criticarse a sí mismas.

### **C. Sentido de integración**

Define el hecho de sentirse cómodo con los demás, formar parte de un grupo familiar o de amistades y ser capaz de aportar algo a ellos. Este componente se fortalece a la persona y la forma en que se desarrolla con la sociedad y quienes le rodean. De acuerdo a estas relaciones, desarrollará, seguridad, competencia y motivación. Las personas con un buen sentido de pertenencia comprenden, el de colaboración y contribución, son sensibles hacia otros y se ve cómodo en los grupos, son positivos en las relaciones sociales y se sienten valorados y apoyados a los demás. Por consiguiente se puede afirmar que las personas que tienen un pobre sentido de pertenencia, tienden a aislarse de los demás

### **D. Finalidad y motivación**

Las personas actúan en base a motivaciones y hacen que esta parezca oportuna o necesaria; los individuos consiguen crear motivaciones suficientes para modificar un comportamiento general. El principal elemento de la motivación, es apreciar y tener fe en lo que puede hacer y lo que se propone. Si se interesa en algo puede conseguirlo y puede emprender la tarea, al confiar en sí mismo. Los adolescentes con elevado sentido de motivación tienen un buen sentido de dirección con respecto a dónde quieren ir y saben actuar, tomar propias decisiones.

### **E. Competencia**

En la competencia interviene la conciencia de cuanto se es capaz de aprender y tener el potencial. Es el sentimiento que se posee de ciertos conocimientos y que se tiene el potencial para aprender a lo largo de la vida; se puede motivar y responsabilizar sobre lo que quiera aprender en el futuro, así como que recursos usará y empezará a trabajar para conseguirlo. Los seres humanos con buen sentido de competencia son capaces de buscar su propia superación, asumen riesgos, son conscientes de sus destrezas, virtudes y debilidades; están motivadas a actuar, aceptan la derrota, reconocen su éxito y buscan la colaboración.

## **1.2 Conductas Autodestructivas**

### **1.2.1 Definición**

López (2013) explica que una conducta autodestructiva es cuando una persona se pone física o psicológicamente en peligro. Lo que generalmente se busca con la práctica de conductas autodestructivas es sentirse mejor por alguna situación que se enfrenta y esta sea dolorosa, por ejemplo, el consumo de alguna sustancia trae la percepción de aliviar el sufrimiento aunque sea por un instante, atentar contra la propia vida es una conducta a la que se recurre para eliminar el dolor de forma permanente. Existen diferentes factores por los que se puede dar algunas conductas autodestructivas, en diferentes ocasiones se derivan de una situaciones dolorosas que se viven, otras se practican para huir del miedo o evitar enfrentar algo que no se desea, una conducta autodestructiva se puede expresar de diferentes formas desde dejar de esforzarse por algo, hasta lastimarse a propósito o llegar al límite de quitarse la vida.

### **1.2.2 Conducta Suicida**

Quintanar (2008) explica que es poco frecuente que la persona intente realizar un segundo acto suicida, después de un intento fallido, aunque en algunos casos sí, no se le brinda la ayuda necesaria y adecuada esto puede volver a darse como una forma de llamar la atención de las demás personas.

La conducta suicida se puede mostrar de tres formas, gesto suicida, intento suicida y suicidio.

- El gesto suicida: lo que se quiere lograr es llamar la atención, con el fin de manipularlas a las demás personas, es la conducta en la cual se ingieren sustancias o se producen lesiones que no son letales en sí mismas, pero que tiene un propósito de manejar a otros.
- El intento suicida: es el acto que la persona realiza con intención de producirse la muerte, pero que no es realizado eficazmente, por lo que no es letal, o se logra evitar porque otra persona puede darse cuenta de lo que está por suceder. Y que el único fin del suicida es dejar de desaparecer.
- El suicidio consumado: en este la persona logra el objetivo, pone fin a la vida es haber llegado al punto de no retorno. Vale considerar que la intención de quitarse la vida es un acto

realizado con un sentimiento irrefutable de ambivalencia, pero en el cual la conducta es auténtica.

La razón por la que un adolescente pretenda suicidarse, puede ser variada lo cierto es que siempre será un acto íntimo, personal e individual. Que igual refleja sucesos de un contexto suicida que coinciden en un punto llamado estructura psicológica, este puede ser funcional, durante varios años también puede tener elementos que surjan en condiciones críticas que confluyan en acciones de autodestrucción exagerada, para entender por qué se suicida la gente, se debe distinguir entre condiciones que son de conflicto y aquellas que son las detonantes o precipitantes del suicidio.

Los elementos, condicionantes son los contextos, que a lo largo de la vida han participado en el desarrollo de la condiciones del individuo, al distorsionar, aminorar o disminuir la fuerza de la estructura psicológica y estándares adaptativos, se debe ver la condición en la que nació, los antecedentes naturales y de salud, los instantes históricos y sociales y los medios económicos presentados entre otros elementos. Los factores precipitantes son situaciones que en un momento dado llevan al acto suicida o suicidio consumado.

Algunas de las situaciones que pueden inducir al suicidio son:

- Problemas sexuales bien definidos que los haga sentir etiquetados.
- Padre y madre tiene un gran problema en la relaciones con el suicida en potencia, por las que uno de los dos le impuso la personalidad.
- Un yo débil, en unos inclusive con psicosis expuesta.
- Un problema de drogadicción, alcoholismo o tabaco.
- Fuerte desánimo en instantes claves de la vida del suicida.
- Presentimiento de que va morir, como un anuncio.

Habitualmente estos aspectos no se presentan solos, sobre todo en los casos de suicidio, siempre se ven, por lo que el suicidio es una conducta social autodestructiva. No se puede diagnosticar exactamente por qué se suicida la gente, ya que esto depende de la época y condiciones de vida del individuo

Los suicidios agrupados son un fenómeno relativamente nuevo y que cada día será más conocido y practicado ya que si un adolescente se suicida, es más fácil que lo haga si, existe la presión de un grupo. Es claro que el suicidio colectivo es un fenómeno religioso de nueva aparición, se hizo innegable a partir de los atentados terroristas que promovieron diferentes sectas y hay escasas investigaciones que intenten revelar las causas de este fenómeno.

### **1.2.3 Autolesiones**

Pont, Sauch (2011) explican que las autolesiones así como las automutilaciones, frecuentes en situaciones límite, o de desborde personal, son actos en los que el adolescente se inflige un daño corporal a si mismo esto sucede a menudo en personalidades borderline o con trastornos graves de la personalidad cuyo yo, esta poco definido y diferenciado del otro. Se trata de una agresividad que en vez de dirigirse hacia afuera, revierte contra la misma persona, como forma de tratar de poner fin o calmar la ansiedad que en ese momento sufre y no puede controlar, según sea la situación, a veces unas angustias intolerables, habitualmente esto le da una falta de simbolismo suficiente como persona, así como también la limita mentalmente por otras vías más sanas, saludables y socializadoras.

Se presencia en algunos jóvenes desesperados que se encuentran reclusos en centros de menores, un adolescente que sufre la pérdida de un ser querido recurre a estas prácticas, en algunas ocasiones debe de administrársele algún medicamento para poder controlar la alta ansiedad y evitar que se haga daño o luego que se han hecho las autolesiones. En muchas personalidades frágiles, en momentos de desesperación o de rabia incontenible es una manera de poner un límite o control a la sensación de caos interno que se vive, para poder recuperar el sentimiento de seguir vivo de no desaparecer del peligro inminente de poder dejar de ser uno mismo. En medios carcelarios se da con mucha frecuencia. Por otra parte en personalidades psicópatas con tendencias criminales estas acciones también pueden tener otra significación, pues a menudo constituyen una frecuente manifestación en la que el acto auto destructivo forma parte de un ritual.

#### **1.2.4 Drogadicción**

Richard (2005) expone que aunque el consumo de drogas no es en absoluto un fenómeno exclusivo e inédito de una cultura, pese a la presencia en todas partes y épocas, es así como las sociedades modernas lo interpretan, gracias a la gran importancia que ocupa, ya que en estas los jóvenes ven un escape. Los procesos de la química que en lo sucesivo son un factor agravante hace posible la síntesis de moléculas cuya acción euforizante o ansiolítica es incomparablemente más poderosa que la de las sustancias naturales.

Todas las drogas son xenobóticas es decir sustancias ajenas al organismo y carentes de todo valor nutritivo. La acción farmacológica va seguida de un metabolismo, es decir de una transformación de productos generalmente inactivos, eliminados la mayoría de veces por la orina, el estudio de estas transformaciones corresponde a la farmacocinética, con la excepción de alcohol, de los disolventes orgánicos, de los derivados del cannabis, y de numerosos productos de síntesis, esas sustancias son alcaloides, entre ellos morfina, cocaína y diversos alucinógenos.

La acción que estas sustancias causan sobre el cuerpo, y sus efectos como función cardíaca alta, respiratoria, digestiva, y sobre la mente humor, memoria, grado de angustia es simultánea y en proporción variable. Por lo que es importante la relación que existe entre efectos somáticos y efectos psíquicos, se manifiestan correlaciones cada vez más estrechas lo que hace más difícil separarlas.

Ninguna clasificación de drogas ha resultado totalmente satisfactoria, se han propuesto diversos sistemas como a menudo ocurre en estas cuestiones, estos sistemas tienen escaso valor para el uso que sus promotores tratan de darles. En particular la distinción clásica entre los estupefacientes, es decir, sustancias psicotrópicas que provocan una necesidad más o menos irresistible de consumir y las otras sustancias que no tienen casi mayor sentido a ojos del farmacólogo.

Lo cierto es que el recurrir a sustancias capaces de actuar en el cuerpo no es de esta época sino que se da desde muchísimo tiempo atrás, es tan antiguo como el hombre mismo, ya que este siempre ha estado ansioso por aliviar dolores físicos y morales, a menudo deseoso de separarse

de la realidad, y de acceder por medio del trance o la alucinación a mundos extraños donde lo esperan oscuras revelaciones, no solo los seres humanos recurren a estas prácticas sino también los animales mismos se drogan, uno de estos son los simios que consumen frutas fermentadas, ricas en alcohol o ciertas lianas alucinógenas.

### **A. Marihuana**

Riera (2004) explica que la marihuana o cannabis es una planta que generalmente se utiliza para fumar. El ingrediente psicoactivo es el tetrahidrocannabinol, cuya concentración ha aumentado muchísimo desde los años sesenta; hoy es al menos de cinco a seis veces más potente, la marihuana puede actuar en un adolescente como estimulante o depresivo según la variedad que se utilice o la cantidad de químicos que absorba el cerebro pero lo más corriente es que sirva de relajante, produce sueño o letargo además de incluir una mayor introspección a quien la consume, los efectos de esta droga duran de seis a cuatro horas y el adolescente empieza a sentir los efectos en unos veinte minutos después de haberla consumido.

Figueirido (2008) establece que es bastante frecuente encontrar adicciones como lo es la marihuana, en personas que no se sienten valiosas, muchas veces ese sentimiento de no ser nadie, de no valer nada, les lleva a refugiarse en la sustancia o practica dependiente. El placer que puede suponer la marihuana nunca a de solucionar el verdadero problema no conseguirá que la persona tenga una mejor autoestima más bien la llevara a un autoengaño, ya que el consumo de la marihuana le dará la sensación de que la persona vale más, de que es importante pero al mismo tiempo trae consecuencias la desconecta de la realidad y lo peor la deja atada, con sentimientos de impotencia, de culpa, de vergüenza, y como resultado empeora su autoestima. Se podría mencionar muchos más, pero lo que se quiere poner en evidencia es la necesidad de tomar en serio el cuidado de la autoestima en un adolescente y así prevenir que surjan complicaciones mayores.

### **B. Cocaína**

Riera (2004) explica que procede de la planta de coca. La coca en polvo suele ser aspirada, tras la cual llega al cerebro en unos tres o cuatro minutos, el efecto que le produce la cocaína al sujeto es muy placentero: aumenta la confianza, da ánimos para trabajar a veces sin parar, minimiza los

problemas personales y da una sensación de euforia instantánea en la persona. El cuerpo la metaboliza rápidamente, generalmente en un periodo de cuarenta minutos, por tanto sus efectos suelen tener poca duración. En el aspecto físico, produce un aumento considerable en la producción de epinefrina que es la encargada de la adrenalina, que aumenta la presión arterial y el ritmo cardiaco, produce respiración rápida, tensiona los músculos y exagera los nervios.

Del Castillo, López (2005) refiere que se debe de tener en consideración a un adolescente si este sufre de cambios generales en la manera en que se comporta o sus conductas puede deberse a que consume drogas, la adolescencia es una etapa que como bien es conocido, pueden llegar a ser frustrantes que conlleva expresiones de indolencia o bien los rasgos de personalidad que ya existían, los numerosos factores socioculturales que puedan favorecer la pasividad, así como el consumo contaminante de psicofármacos. Se podría plantear la hipótesis de que los consumidores muestran una mayor tendencia a acudir al uso de estimulantes justamente porque se sienten apáticos, esto explicaría lo que los estudios han demostrado que existen diferencias entre los adolescentes que consumen cocaína y los que no lo hacen.

El escenario clínico muestra que los adolescentes tienen una gran dificultad para desarrollar una vida normal alejados de las drogas, esto se ve más en los que empezaron a consumirla a temprana edad, los adolescentes que consumen estas sustancias tienen menor capacidad para madurar ya que no tienen sueños ni metas, solo les preocupa conseguir una dosis de cocaína, la adolescencia es la etapa vital en la que la persona adopta una conducta activa ante los problemas, a ella pasa la mayor parte de su adolescencia drogado no aprenderá a cómo enfrentarse a las situaciones. Desde esta representación se explica el hecho de que los drogadictos habituales pueden presentar problemas para plantearse objetivos, ya que cuentan con una menor autoestima que la de los no consumen.

Asociación Americana Psicología (APA-2002) expone que la cocaína es una sustancia natural, consumida desde diversas preparaciones que difieren a su potencial debido a los elevados niveles de pureza y rapidez de acción. No obstante en todas las formas la cocaína es un ingrediente activo, se mastican hojas de cocaína en el sur, es una práctica natural de las localidades nativas.

La utilización de pasta de cocaína, un extracto crudo de esta planta aparece casi solamente en los países fabricantes de cocaína de América del sur.

Esta droga posee efectos eufóricos y vuelve dependiente a la persona, tras el consumo de cortos periodos de tiempo. Un síntoma inicial de dependencia de cocaína lo establece la gran dificultad, para resistirse a su consumo, se necesitan dosis fuertes para que esta mantenga su efecto euforizante en el cuerpo pues dura alrededor de 30 a 50 minutos. Los consumidores con dependencia de esta droga suelen gastar bastante dinero en un espacio precario de tiempo y como consecuencia de ello pueden llegar a involucrarse en robos, prostitución o negocios con droga o solicitar anticipos para poder obtenerla. Los sujetos con dependencia a cocaína a menudo necesitan interrumpir el consumo para descansar o para obtener más dinero. Los compromisos familiares o laborales, como el cuidado de los hijos puede abandonarse para obtener la cocaína, son frecuentes las consecuencias físicas o mentales como ideación paranoide, ansiedad, depresión, pérdida de peso y comportamiento agresivo.

La característica principal de que una persona esta intoxicada por consumir cocaína es la presencia de cambios psicológicos y comportamientos des adaptativos clínicamente significativos, que se demuestran después de haber consumido esta sustancia, el sujeto empieza a sentir una sensación de euforia con un incremento de sensación de vigor, se siente más sociable, hiperactivo e inquieto después de esto llegara a él un sentimiento de rabia, cólera, deterioro de la capacidad de juicio, estos cambios se acompañan de dos o más síntomas como taquicardia o bradicardia, aumento o disminución de la tensión arterial, dilatación pupilar, nauseas, sudación, escalofríos, pérdida de peso que será fácil de notar y retraso psicomotor.

La dimensión y el tipo de cambios psicológicos o de comportamiento no van a ser siempre los mismos ya que dependen de muchas variables como las dosis consumidas, las características individuales de la persona que consume la droga. Los efectos estimulantes mayormente conocidos en un adolescente que ha consumido esta sustancia es euforia, aumento de la tensión arterial, el pulso y actividad psicomotora, los efectos depresores como desánimo, bradicardia y disminución de la actividad psicomotora, son menos frecuentes y solo se dan si el adolescente las consume en cantidades exageradas.

## **C. LSD**

Riera (2004) concluye que el LSD es una droga psicodélica que puede producir cambios en el estado mental, esto depende generalmente de la dosis que se consuma, pero esta no es muy conocida por el típico comprador callejero, el LSD afecta directamente el centro emocional del cerebro y predispone inmediatamente al consumidor a la euforia y al pánico. El estado mental y el escenario de la experiencia contribuyen sustancialmente a los efectos que produzca la droga estos tienen una duración que va de las ocho a las doce horas. Las dosis que generalmente se consumen hoy son más pequeñas que las que solían utilizar en los años sesenta, por tanto sus efectos son similares a las anfetaminas, si un adolescente está bajo los efectos no será muy visible a los demás.

### **1.2.5 Alcoholismo**

Rossi (2008) afirma que el consumo de alcohol es una de las drogas más peligrosas que se conocen, es causa directa de muerte en quienes la consumen, ya que llegan a morir por cirrosis hepática, indirectamente es causante de agresividad violencia o accidentes de tráfico. El alcohol es igual a cualquier otro tipo de droga, la cantidad que se beba dependerá de la resistencia del organismo de la persona que lo ingiera, ya que algunas personas pueden consumir alcohol y no volverse adictos nunca y otras al contrario pueden volverse dependientes. Una definición de alcohólico diría que es aquel que abusa de la ingestión de bebidas alcohólicas.

Desde el punto de vista científico el alcoholismo reside en el consumo excesivo y continuo de bebidas alcohólicas. El alcohol es una de las drogas depresoras, a pesar de que sus primeros síntomas ocasionan un estado de euforia sin embargo, tras las primeras dosis empiezan a disminuir la capacidad de juicio, de atención, de observación y de reflexión, por lo que la persona cae en una fase de depresión, que puede provocar la pérdida de conciencia.

Es cierto que la dosis para que una persona se intoxique depende de la resistencia del organismo del sujeto, cualquiera que exceda su propio límite, perderá la conciencia.

La diferencia entre un bebedor y un enfermo alcohólico es la personalidad de cada uno, el enfermo alcohólico no puede medir cuanto alcohol consume, ni definirse con facilidad. Depende entre otros elementos, de la personalidad, el momento y el estado físico del individuo.

La mayoría de las personas en alguna ocasión han comprobado los efectos relajantes del alcohol, es esto lo que refuerza el uso regular de este y que algunas personas se vuelvan dependientes de la sustancia, al adicto. La adicción no se da de un día para otro sino en aumento paulatino. Una persona falta de autoestima puede alardear de su resistencia y beber hasta que los demás se derrumben, o como un bebedor solitario que a escondidas bebe sin parar para olvidar así sus frustraciones por un momento. Al terminar la sensación de alegría e euforia que da la bebida alcohólica la persona puede experimentar sentimientos de frustración, depresión que le llevara a desear beber nuevamente, si esta se vuelve una adicta y pretende suspender la ingesta, se producen inaguantables síntomas de abstinencia. De esta manera se agudiza la dependencia psicológica y filosófica conocida como síndrome de dependencia alcohólica.

Las causas de que un bebedor social cruce la línea del exceso, se sitúan hacia la complicada interacción social, lo cierto es que en la persona influye el grupo étnico, el género sexual, el trabajo, la nación, el costo del alcohol y la disposición para obtenerlo. Se ha demostrado también que el número de alcohólicos varía según la tendencia religiosa. Un claro ejemplo es que en los países donde se produce vino y el precio de este es más bajo, las estadísticas demuestran que el número de adictos es mayor que en otros lugares. La embriaguez pública es detestable, el alcohólico se vuelve la burla de los demás, pero no es así para las personas que aman a este, ya que para ellos es difícil, les produce vergüenza, miedo, tristeza, dolor, angustia, lo cual hace que este vicio sea más doloroso para ellos que para el alcohólico.

El alcohólico hace sufrir a los familiares y personas que lo aman, genera experiencias traumáticas casi inaguantables ya que desarrolla una personalidad con las siguientes características:

- Pierde el respeto de los demás.
- Es culpable de accidentes de tráfico, industriales y domésticos
- Desatiende el trabajo y termina por provocar la calamidad económica del grupo familiar
- Crea daños sociales, psicológicos y físicos a los demás

- Se rebaja ante los ojos de los demás y ante el mismo
- Se concluye y sanciona con humillación, censura e incompreensión

A pesar de estos hechos indiscutibles que, por entendimiento, nadie desea experimentar, el consumo de alcohol en el mundo está en aumento.

### **1.2.6 Tabaco**

Ruiz (2007) explica que durante la adolescencia el individuo busca la formación de la identidad, afirmar su imagen y el propio espacio individual o de grupo. El papel de la publicidad es crucial en este proceso. En ausencia de una dependencia física establecida la industria tabaquera ofrece mediante la publicidad las imágenes con las que puede identificarse el adolescente, crean un ambiente favorable a la experimentación. Los mensajes publicitarios inciden de forma especialmente intensa en las jóvenes por diversas razones, entre la que es posible señalar la falsa idea de que el tabaco ayuda a controlar el peso, las jóvenes aproximan su propia imagen a la de las modelos que publicitan el tabaco, la delgadez como modelo de elegancia y éxito social, por esta razón el tabaco adquiere importancia en las adolescentes con baja autoestima.

El consumo de tabaco en adolescentes se utiliza para aumentar la autoestima también como un recurso para favorecer el autocontrol y aumentar el control de la situación o la propia influencia en el grupo. Si se analizan las actitudes que presentan los adolescentes frente al tabaco cabría esperar que los que fuman aducirían más connotaciones positivas al tabaco que los no fumadores. Sin embargo y a pesar de que la mayoría de estudios indican que los niños y jóvenes piensan que fumar es nocivo, las conclusiones no son tan claras. En efecto los adolescentes piensan que fumar es divertido, pues hace sentirse bien o favorece la amistad, pero algunos estudios indican que los no fumadores piensan que el tabaco ayuda a parecer mayor y hacerse respetar. La explicación podría residir en el cierto grado de extraversión que presentan los fumadores.

La percepción que se tiene de los fumadores es la de que parecen más maduras y se hacen respetar más. Aunque esta es solo una pantalla, para cubrir la baja autoestima que manejan, pero de forma global no se debe pensar que existe una contradicción entre la creencia generalizada entre los adolescentes de que fumar es nocivo y que lo hagan, se tiene en cuenta que los

adolescentes consumen sustancias adictivas entre ellas tabaco por atracción hacia lo prohibido, con una actitud positiva ante el riesgo y una infravaloración de las consecuencias negativas para la vida y salud, que con el tiempo puede llevar a la persona a la muerte.

### **1.2.7 Conductas de alimentación autodestructivas**

López (2011) define que la palabra anorexia significa falta de apetito en una persona, pero la realidad es que, si se enferma de anorexia en la primera etapa, siente hambre en todo momento ya que el estómago demanda lo que se le evita, esta niega tener hambre y se auto convence que tiene que tener fuerza de voluntad, el trastorno se diagnostica si posee las siguientes características.

- Repercusión a mantener el peso corporal por encima de lo establecido según el peso y talla, el peso de la adolescente es menor al 85% del que se espera.
- Miedo permanente a subir de peso, ya que esta desea estar por debajo de lo normal.
- Distorsión en la percepción de la figura corporal, se ve con mucho más peso, del que posee. Esta no logra diferenciar su imagen corporal en un espejo, por lo que se ve obesa, aunque el peso este exageradamente bajo.
- En las mujeres post adolescentes, sufren de amenorrea, por lo menos durante tres ciclos menstruales.
- En hombres anoréxicos se puede causar alteraciones en las hormonas sexuales, similar a las que sustentan las amenorreas en las mujeres.

La anorexia nerviosa se subdivide en dos tipos, según el DSM-IV.

Restrictiva. El sujeto no recurre regularmente a atracones o a purgas, no se provoca el vómito, no usa laxantes, diuréticos o enemas.

Compulsiva/purgativa. La persona enferma recurre habitualmente a atracones o purgas.

La bulimia nerviosa es un trastorno que tiene como característica principal, el querer estar delgada, pero que además se puntualiza en a trancones de comida, donde la adolescente come en gran cantidad, y luego recurren a el vómito, por lo que se piensa, que esta estará más delgada, lo cierto es que la mayoría posee un peso normal, aunque también las hay obesas.

Para diagnosticar la bulimia, el autor cita a Fernández y Turón DSM-IV se tiene que dar los siguientes factores:

Presencia de atracones frecuentes, que se caracterizan por la ingesta de alimentos en un breve espacio de tiempo en cantidades mayores.

Sensación de pérdida de control sobre la ingesta de alimentos, no poder parar de comer y no controlar la cantidad y el tipo de comida que está ingiriendo.

Práctica de vómitos, uso excesivo de laxantes, diuréticos, enemas, fármacos y ejercicio físico excesivo, como una conducta compensatoria e inapropiada, con el fin de no ganar peso.

Los atracones y vómitos, uso excesivo de laxantes, diuréticos, fármacos y ejercicio físico tienen lugar, al menos dos veces por semana en un periodo de tres meses. La autoevaluación está exageradamente distorsionada por el peso y la silueta corporal.

Toda esta situación lleva a la adolescente a determinados comportamientos poco usuales intenta comer sola y lo hace muy de prisa, sin saborear lo que se está llevando a la boca almacenar grandes cantidades de comida en el armario o en algún rincón secreto, con abundancia de aquellos que considera prohibido, estas personas además tienen sentimientos depresivos y cambios del humor muy repentinos, su pensamiento es obsesivo, y las ansias por algunos alimentos se transforman en comportamientos que semejan adicciones físicas.

Un factor determinante en un adolescente con este trastorno es el de tener una baja autoestima, ya que esto le afectará en el rendimiento escolar. El que no mantenga una alta autoestima lo lleva a que se sienta inferior a los demás por lo que busca la aceptación del grupo a través de una imagen corporal equivocada

Un factor importante es el de tener una baja autoestima puede repercutir de forma muy seria en el rendimiento tanto social como escolar. Facilita que haya una preocupación excesiva por la imagen corporal y una distorsión de la misma. Una autoestima baja provoca que los TCA afecten

primordialmente a las niñas porque según parece, su auto imagen está más orientado hacia los aspectos relacionales, más que a los valores. Es más probable que las niñas se definan en términos del aspecto físico y si, esto se torna exagerado, puede provocar problemas en relación con la comida.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La adolescencia es una etapa del ser humano en la cual se vive varios cambios físicos, hormonales, emocionales y sociales. El adolescente se ve enfrentado a tomar decisiones que condicionarán su vida para el futuro, muchas veces este se siente sin rumbo, ni guía, por lo que, no es apto para tomar las mejores decisiones, que le darán bienestar y felicidad.

Tener una buena autoestima es importante en cada adolescente para sentir la plenitud y bienestar de sí mismo como ser humano. Todo el mundo busca por naturaleza encontrar la satisfacción emocional, social, laboral y familiar, en ocasiones no se logra satisfacer esa necesidad, lo que provoca una actitud negativa y crea conflictos que afectan en la vida cotidiana del individuo lo que lo puede llevar a tener alguna conducta autodestructiva. Existen diferentes tipos y grados de conductas autodestructivas, las que no son aceptadas socialmente pero de igual manera son practicadas, entre ellas está consumir drogas, autolesionarse, o el suicidio y las que son aceptadas como el alcohol y el tabaco, estas últimas una mayoría de personas en algún momento de la vida las disfrutan. Se ha considerada que una buena autoestima motiva a las personas a cuidarse, valorarse, respetarse y tomar buenas decisiones para el autocuidado, por lo que es importante fomentarla en cada lugar, como base de la superación personal. En los centros educativos donde se atienden adolescentes es muy importante contar con el personal apropiado para atender las situaciones relacionadas con las conductas autodestructivas y la autoestima.

Dentro del Instituto Mixto Básico por Cooperativa con Orientación Ocupacional de Nebaj el Quiché, se ha observado la práctica de algunas conductas autodestructivas en los estudiantes. Por lo anteriormente expuesto se plantea la siguiente interrogación:

¿Qué relación se manifiesta entre autoestima y conductas autodestructivas en el adolescente?

### **2.1 Objetivos:**

#### **2.1.1 General**

Determinar si existe relación entre la autoestima y conductas autodestructivas en adolescentes.

### **2.1.2 Específicos**

- Establecer el nivel de autoestima en los adolescentes
- Determinar los índices o niveles de la práctica de conductas autodestructivas en los adolescentes.
- Elaborar una propuesta que permita apoyar a los adolescentes en el desarrollo y/o mantenimiento de la autoestima.

## **2.2 Variables de estudio**

- Autoestima
- Conductas autodestructivas

## **2.3 Definición de variables**

### **2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio**

#### **Autoestima**

Álvarez (2006) refiere que la autoestima es un rasgo típico y exclusivo del ser humano, ya que este tiene capacidad de emitir juicios y de todos ellos el más importante, es el que hace de sí mismo, todos los días, a todas horas desde que tiene uso de razón. Branden (citado en Alvarez, 2006) explica que la autoestima es confianza en la capacidad de pensar y enfrentarse a los desafíos básicos de la vida; es la seguridad, el derecho a triunfar y ser felices; es el sentimiento de ser responsable, ser digno de tener derecho a afirmar las necesidades y carencias, alcanzar los principios morales y gozar del fruto de los esfuerzos propios.

#### **Conductas autodestructivas**

López (2013) explica que una conducta autodestructiva es cuando una persona se pone física o psicológicamente en peligro. Lo que generalmente se busca con la práctica de conductas autodestructivas es sentirse mejor por alguna situación que se enfrenta y esta sea dolorosa, por ejemplo, el consumo de alguna sustancia trae la percepción de aliviar el sufrimiento aunque sea por un instante, atentar contra la propia vida es una conducta a la que se recurre para eliminar el dolor de forma permanente. Existen diferentes factores por los que se puede dar algunas conductas autodestructivas, en diferentes ocasiones se derivan de una situaciones dolorosas que se viven, otras

se practican para huir del miedo o evitar enfrentar algo que no se desea, una conducta autodestructiva se puede expresar de diferentes formas desde dejar de esforzarse por algo, hasta lastimarse a propósito o llegar al límite de quitarse la vida.

### **2.3.2 Definición operacional de las variables o elementos de estudio**

La variable autoestima se midió a través de la prueba EAE la cual es un test utilizado para la medición de autoestima en él, se evalúan diferentes factores de la personalidad, en relación a áreas como energía y dinamismo, sociabilidad, tenacidad, ambición y confianza, reflexión y circunspección, optimismo. Así mismo se utilizó una escala de likert sobre conductas autodestructivas para complementar la recolección de datos y determinar si existe relación entre las variables.

### **2.4 Alcances y límites**

La presente investigación se realizó con 50 jóvenes entre las edades de 14 y 16 años, de los grados correspondientes; primero, segundo y tercero básico, del IMEBCO de Nebaj el Quiche, está beneficiará a docentes, padres y especialmente a los alumnos, en el cambio conductas autodestructivas y fomento de una buena autoestima. Para recaudar la información se aplicó el test psicométrico en diferentes horarios ya que durante esa semana los alumnos estaban en actividades. La aplicación del test EAE duró un poco más de lo esperado ya que los jóvenes no conocían diferentes términos y se les explicó cada uno para una mejor comprensión.

### **2.5 Aportes**

Dejar constancia de la correlación que presenta la autoestima de los adolescentes con las conductas autodestructivas, para que sea un antecedente de la importancia, de poseer una buena autoestima en la vida cotidiana.

Puede servir a los establecimientos el determinar la autoestima de sus alumnos y así establecer programas de mejora para incrementar buenas conductas.

A los padres como antecedente para formar desde la niñez una saludable autoestima en sus hijos ya que esto repercutirá en la adolescencia.

Brindar una herramienta bibliográfica a futuros profesionales en la rama de la psicología clínica, de lo importante que es la autoestima en el adolescente que maneja alguna conducta autodestructiva.

El estudio contribuye a los estudiantes de la Universidad Rafael Landívar a promover la autoestima en el hogar, trabajo y comunidad, así motivarlos a seguir el sueño de ser profesionales. También para seguir con otros estudios sobre autoestima y conducta autodestructivas.

## III MÉTODO

### 3.1 Sujetos

La población se conformó por adolescentes, entre las edades de 14 a 16 años, de género masculino y femenino cursantes, primero, segundo y tercero básico del instituto IMEBCO, de Nebaj, Quiché que constituye el universo de 50 estudiantes, que pertenecen a las distintas comunidades del lugar.

### 3.2 Instrumento

El instrumento utilizado para el registro de datos es el test EAE, el cual es de origen francés, ha sido elaborado por el Dr. M.S. Lavoogie, fue creado para servir de base a las entrevistas individuales al aportar elementos de investigación de cada persona, sin importar el origen, la aplicación es de forma individual .

El test EAE consta de las siguientes áreas.

- Energía y Dinamismo
- Sociabilidad
- Tenacidad
- Inteligencia Social
- Ambición, Confianza entre si
- Reflexión Circuncepcion
- Optimismo
- Sinceridad
- Ponderación

También se utilizó la escala de tipo Likert, una escala psicométrica denominada así por Rensis Likert, de uso más amplio en encuestas para la investigación. Consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios en la cual se pide la reacción de los participantes, a cada punto se asigna un valor numérico, al final se suman las puntuaciones obtenidas, al responder a una pregunta de un cuestionario elaborado con la técnica de Likert, se especifica el nivel de acuerdo o desacuerdo con una declaración.

### **3.3 Procedimiento**

La presente investigación se realizó de la siguiente manera:

- Propuesta de temas que representan un problema actual mediante la elaboración de sumarios.
- Elección y aprobación del tema a investigar.
- Redacción de Antecedentes mediante la investigación de estudios o artículos anteriores relacionados al tema.
- Realización del índice del contenido de la investigación
- Construcción del marco teórico mediante una investigación bibliográfica.
- Elaboración del planteamiento del problema, en el que se explica el porqué de la investigación.
- Elección y descripción del método, en el cual se hace mención sobre los sujetos, instrumentos y metodología estadística a utilizar.
- Redacción de la introducción al tema y del problema.
- Análisis y presentación de resultados.
- Elaboración de conclusiones.
- Realización de recomendaciones.
- Inclusión de las referencias bibliográficas.
- Anexos – Propuesta

### **3.4 Tipo de Investigación, diseño y metodología estadística**

La investigación ha tenido un enfoque descriptivo, el cual consiste según Achaerandio (2012) como la investigación descriptiva que estudia, interpreta y refiere los fenómenos, relaciones, correlaciones, estructuras, variables independientes y dependientes. Abarca todo tipo de recolección científica de datos con el ordenamiento, tabulación, interpretación y evaluación de estos. La descripción de lo que es, se entiende, en un sentido más completo, que una simple descripción ingenua de los datos que aparecen. Por ello esta investigación se limita a describir el fenómeno y correlacionar las variables de estudio. El diseño consiste en la observación directa para obtener el registro directo y sistemático, confiable y válido de los datos. Para la metodología estadística, obtención y análisis de resultados se utilizará la correlación y el método

de proporciones fundamentado en la estadística descriptiva. A continuación se detallan las fórmulas de estos procedimientos:

Fórmula de correlación

$$r_{xy} = \frac{\sum f_{x \cdot y} - \frac{(\sum f_x)(\sum f_y)}{N}}{\sqrt{\frac{\sum f_x^2}{N} - \frac{(\sum f_x)^2}{N}} \cdot \sqrt{\frac{\sum f_y^2}{N} - \frac{(\sum f_y)^2}{N}}}$$

N.C. = 99% → Valor Z = 2.58

Por su parte, Montero (2007) dice que las medidas de tendencia central son aquellas que sitúan el eje o centro sobre el cual giran los datos generados en las variables, las cuales son: Media, mediana y moda.

- La media aritmética, representa el promedio de todos los valores sumados divididos dentro del número total de datos, sus fórmulas son las siguientes:

Para series simples

$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + \dots + x_n}{N}$$

Para series agrupadas en intervalos

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{N}$$

- La mediana, es el valor central que deja sobre si el 50% del total de los datos y debajo de si el otro 50%, sus fórmulas son:

Para series simples

$$\frac{N}{2}$$

Para series de datos agrupados en intervalos

$$Me = L_i + \frac{\frac{N}{2} - F_{i-1}}{f_i} \cdot a_i$$

- La moda, es la medida de tendencia central que indica el dato que más se repite o el de mayor frecuencia dentro de una distribución, sus fórmulas son:

Para series simples 1, 2, 2, 4, 4, 4, 5, 6, 7, 7 = la moda es el valor que más se repite, en este caso 4.

Para series de datos agrupados en intervalos

$$MO = L_i + \frac{f_i - f_{i-1}}{(f_i - f_{i-1}) + (f_i - f_{i+1})} \cdot a_i$$

Varianza =

$$\delta^2 = \frac{\sum Xi^2 fi - [(\sum Xi fi)^2 / N]}{N \text{ donde } N = \sum fi} \quad \text{Desviación estándar} = \delta = \sqrt{\delta^2} \text{ ó } S = \sqrt{S^2}$$

- Significación:

Nivel de confianza: 99%  $z=2.58$ , test estandarizado.

Nivel de confianza: 95%  $z=1.96$ , para la escala.

Error típico de la media:  $\frac{\sigma_x = \sigma}{\sqrt{n-1}}$

$$\sqrt{n-1}$$

La razón crítica de la media:  $\frac{Rc. = x}{\sigma_x}$

$$\sigma_x$$

Comparar la razón crítica con el nivel de confianza:  $Rc = > \text{ó} < 99\% Z = 2.58$  Estandarizado

$Rc = > \text{ó} < 95\% Z = 1.96$  No estandarizado

- Fiabilidad

Nivel de confianza: 99%  $z=2.58$

Error típico de la media:  $\frac{\sigma_x = \sigma}{\sqrt{n-1}}$

$$\sqrt{n-1}$$

Encontrar el error muestral:  $E = (N.C.) * (\sigma_x)$

Establecer el intervalo de confianza:  $I.C. = Ls = x + E$

$$Li = x - E$$

Los estadísticos descritos se obtuvieron mediante análisis en programa Exce

## IV PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados estadísticos obtenidos a través de la aplicación de la prueba psicométrica EAE, la cual mide el Autoestima y una escala de Liker, utilizada para determinar si existían conductas autodestructivas, en los mismos jóvenes. Estos instrumentos fueron administrados a 50 jóvenes, estudiantes de primero a tercero del nivel básico, del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa con Orientación Ocupacional, para la interpretación de los datos se utilizó la correlación.

### 4.1. Resultados

Cuadro No. 1

<b>S</b>	<b>Autoestima (1)</b>	<b>Conductas Autodestructivas (2)</b>	<b>Diferencias (3)</b>
<b>N</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>--</b>
		<b>31</b>	
		<b>323</b>	
<b>r</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>0.09</b>

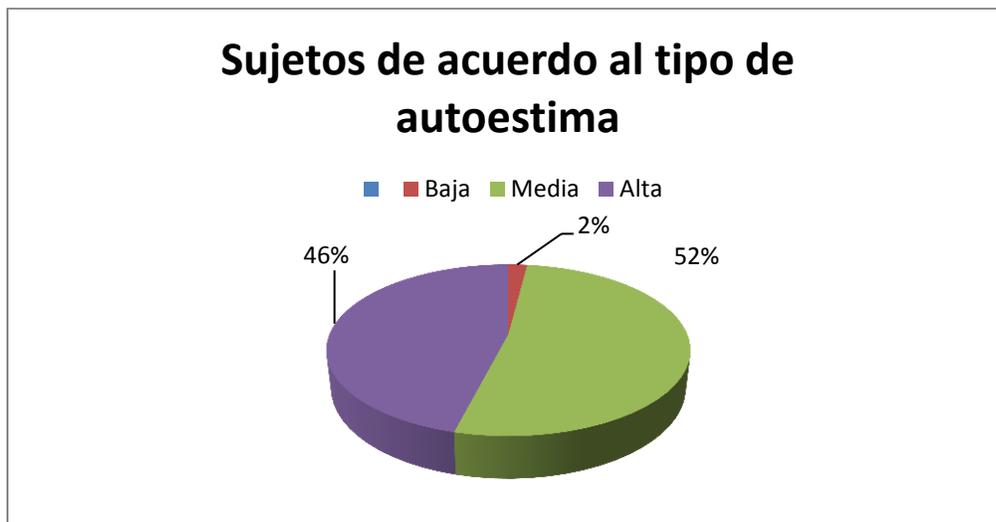
Fuente: Trabajo de campo

### Medición de Autoestima

De acuerdo a los resultados se obtuvo un coeficiente de correlación de 0.09 según Suárez (2014) es señalada como una correlación positiva baja entre autoestima y conductas autodestructivas en adolescentes lo que indica que la baja autoestima no está directamente relacionada con las conductas autodestructivas. El Departamento de Obstetricia y Ginecología de la Universidad de Hong Kong, consultado en <http://department.obg.cuhk.edu.hk/>, indica que para  $N = 50$  el mínimo  $r$  significativo es: 0.2787, por lo que se asevera que la relación entre las variables estudiadas es no significativa. Con estos resultados se alcanza el objetivo general que consistía en determinar si existía relación entre las dos variables. Es a través de este estudio que se revela que la autoestima no desencadena conductas autodestructivas por lo que estas conductas podrían darse por otro tipo de factores.

La autoestima global de los adolescentes se obtuvo a través del test EAE. En base a la prueba se produjeron los resultados que se muestran en la siguiente gráfica.

Gráfica 1

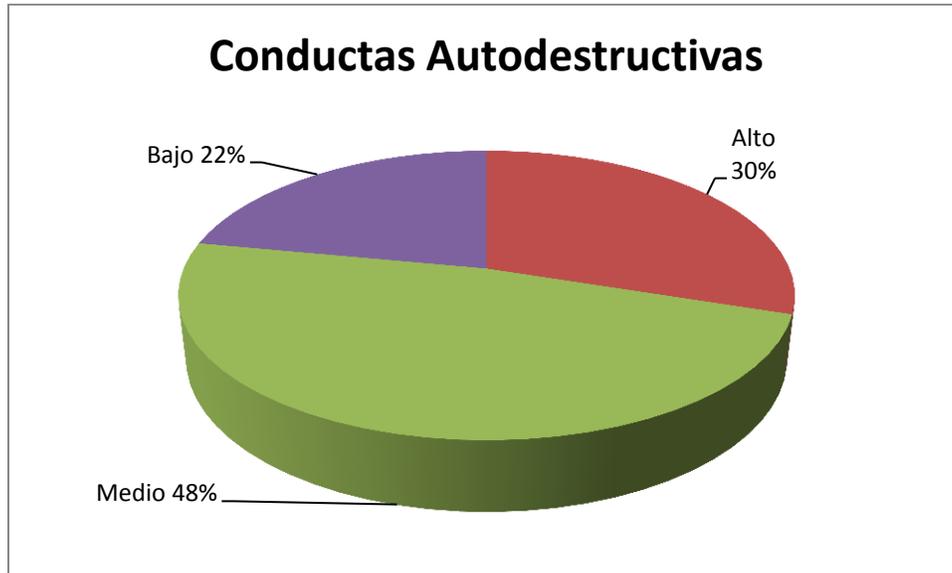


Fuente: Trabajo de campo.

En ella se aprecia el porcentaje de adolescentes que mostraron autoestima baja, media y alta. El nivel bajo corresponde a una calificación percentil que oscila entre 1 al 50, en el cual se puede observar que hay un predominio porcentual del 1.2%. El nivel medio está comprendido en una puntuación percentil de 51 al 0, en donde hay un 26.52% de adolescentes que puntuaron entre este rango. Por último el nivel alto corresponde a los percentiles 81 a 99 con una tendencia del 23.46 % en los sujetos evaluados. Con ello se alcanza el objetivo de establecer el nivel de autoestima en los adolescentes estudiados.

Para determinar la tendencia o el nivel de la práctica de conductas autodestructivas en los adolescentes se utilizó una escala de Likert. En la siguiente gráfica se demuestra los porcentajes obtenidos.

**Gráfica 2**



Fuente: Trabajo de campo

Con los resultados que se observan en la gráfica 2 se evidencia el alcance del objetivo específico 2, el 30% manifiesta un nivel alto en la práctica de conductas autodestructivas.

## V DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Dentro del establecimiento educativo IMEBCOO se puede observar notablemente que los adolescentes manejan conductas como fumar, beber, utilizar drogas y lo más preocupante algunos han llegado al intento de suicidio y al suicidio consumado, debido a esta problemática surgió el interés de realizar la presente investigación sobre la autoestima y conductas autodestructivas, a través de los resultados obtenidos se descubrió que existe una relación no significativa entre la autoestima y las conductas autodestructivas que los adolescente practican. Quitegui (2011) explica que el período de la adolescencia es posiblemente el más difícil de manejar, por los cambios que se sufren y porque es en esta fase donde se crea la identidad, derivado de esto los adolescentes podrían incurrir en la práctica de comportamientos que le dañen como un mecanismo para enfrentar los cambios que vive.

La autoestima se considera como la actitud que cada persona adopta sobre ella misma, se desarrolla por medio de un proceso que se mantiene en constante cambio y en el cual influyen diversos factores durante toda la vida. Para comprobar si existía algún problema de autoestima se utilizó el test EAE el cual demuestra que el 46% de los adolescentes manejan un nivel alto de autoestima. Gaja (2012) expone que las competencias y merecimientos altos son pilares fundamentales para que se genere en las personas una alta autoestima o autoestima positiva. Un individuo con autoestima alta es menos crítica consigo misma que una con autoestima media o baja; resiste mejor la presión social y actúa de acuerdo con los principios criterios y valores. Además no suele estar bajo la presión o la ansiedad o el medio. Está más preparada para aceptar los altibajos de la vida. Por lo que se puede suponer que el 42% de los adolescentes estudiados se sienten confiadamente aptos para enfrentar cualquier situación sea buena o mala. Los resultados obtenidos también demostraron que el 52% de los adolescentes muestran manejar una autoestima media. Gaja (2012) expone que la autoestima media también es una buena posición desde la que se puede crecer, ser competente y lo más importante ser feliz. Únicamente el 2% de los adolescentes presentaron una autoestima baja. Se explica que la persona con autoestima baja suelen verse como víctima de todo lo que pasa en sí mismos y ante los demás.

La escala de Likert pasada sobre conductas autodestructivas a los adolescentes estudiados da como resultado que el 30% tiene una tendencia baja, el 48% media y el 22% alta, por lo que se demuestra que la mayoría de los sujetos tienen un nivel medio de tendencia a estas conductas autodestructivas. López (2013) explica que una conducta autodestructiva es cuando una persona se pone física o psicológicamente en peligro. Lo que generalmente se busca con la práctica de conductas autodestructivas es sentirse mejor por alguna situación que se enfrenta y esta sea dolorosa, por ejemplo, el consumo de alguna sustancia trae la percepción de aliviar el sufrimiento aunque sea por un instante, atentar contra la propia vida es una conducta a la que se recurre para eliminar el dolor de forma permanente. Existen diferentes factores por los que se puede dar algunas conductas autodestructiva, en diferentes ocasiones se derivan de una situaciones dolorosas que se viven, otras se practican para huir del miedo o evitar enfrentar algo que no se desea, una conducta autodestructiva se puede expresar de diferentes formas desde dejar de esforzarse por algo, hasta lastimarse a propósito o llegar al límite de quitarse la vida. Al realizar la correlación con los datos obtenidos se evidencia un coeficiente de significación de 0.2787 y un coeficiente de correlación de 0.0928 lo cual nos indica que si existe una relación entre autoestima y conductas autodestructivas pero no es significativa, en si el manejar una autoestima baja no necesariamente va ser inductor a adquirir alguna conducta autodestructiva. Al demostrarse que la autoestima no es la principal causa se puede suponer que existen otras factores los cuales pueden ser una mala relación con los padres, la influencia de los medios de comunicación y en estos tiempos principalmente el uso del internet, no supervisado, la presión social que muchas veces causan en los adolescentes los compañeros, el deseo de pertenecer a cierto grupo y la falta de madurez.

## VI. CONCLUSIONES

- De acuerdo a los resultados obtenidos a través del estudio realizado se comprueba que existe una relación no significativa entre autoestima y conductas autodestructivas ya que la correlación lineal estadística realizada permite concluir que una variable no determina en mayor significación a la otra.
- La puntuación estadística de 46% autoestima alta y 52% autoestima media reflejada en los resultados obtenidos señala que los estudiantes que participaron en la investigación manejan un alto nivel de autoestima.
- Sobre conductas autodestructivas se concluye que no todos los alumnos estudiados tienen un alto nivel de tendencia a manejar alguna conductas autodestructivas, pero sí un 30% está en un nivel alto y un 48% en un nivel medio solo el 22% cuenta con un nivel bajo.
- La autoestima no es la principal causa de conductas autodestructivas en los adolescentes por lo cual podrían existir otros factores que determinan esta tendencia, entre ellos los modelos que observan, la tendencia que se tiene en la adolescencia a ser parte de algunos grupos, entre otros. Sin embargo la autoestima garantiza una mejor calidad de vida.

## VII. RECOMENDACIONES

- Si bien la autoestima no es la causa principal de que un adolescente tenga tendencia a conductas autodestructivas, si es importante para tener una vida psicológicamente saludable, por lo que es recomendable fomentar la estima y el amor hacia sí mismo a través de programas donde se fomente una buena autoestima.
- Se sugiere que los docentes del instituto IMEBC conserven en la población estudiada los niveles altos de autoestima, a través de diferentes estrategias como: charlas ejercicios de autoconocimiento, técnicas de reflexión, leguaje positivo.
- Buscar herramientas que los docentes y padres de familia puedan utilizar para minimizar las conductas autodestructivas en los adolescentes.
- Que los padres tengan mayor comunicación con sus hijos, para poder saber cuáles son los otros factores que afectan a que estos majen este tipo de conductas autodestructivas.

## VIII. REFERENCIAS

- Achaerandio, I. (2010). *Iniciación a la práctica de la investigación*. 7 edición Guatemala editorial Magna Terra
- André C. (2008). *Prácticas de la autoestima*. 1 edición, Barcelona editorial Kairos.
- André, F. (2009). *La autoestima guardarse a sí mismo*. 1 edición Barcelona editorial Kairos.
- Álvarez R. (2006). *Obesidad y Autoestima*. 1 edición México editorial plaza.
- Astralis (2013). *Como aumentar la autoestima*. Disponible en internet, <http://www.leycosmica.org/profiles/blogs/como-aumentar-la-autoestima>
- Branden N. (2007). *La Psicología de la autoestima*. 4 ediciones Buenos Aires editorial Paidós Iberia S.A.
- Branden N. (2007). *Los seis pilares de la autoestima*. 1 edición España editorial en grupo Balmes.
- Branden N. (2010). *Como mejorar su autoestima*. 3 edición España editorial Paidós Iberia.
- Buendía, Riquelme, J. Antonio R. (2004). *El suicidio en adolescentes*. 1 edición España Impreso en España. Universidad de Murcia, servicio de publicaciones.
- Ciriaco, Izquierdo, Moreno (2008). *Creer en la autoestima*. 1 edición Lima Perú Editorial Paulinas.
- Cisneros A. (2012). *Conductas autodestructivas*, blog <http://magicweb1.blogspot.com/> Cisneros disponible en internet.
- Del Castillo J. y Carmen L. (2006). *Manual de estudios sobre cocaína y drogas de síntesis* 1 edición Mandril editorial Edaf S.A
- Del Castillo J. y López C. (2008). *¿Me quiero no me quiero?* Primera edición, España, editorial de publicación Andamio de grupos bíblicos universitarios de España (G.B.U.)
- De León. (2010). *Tesis Autoestima en adolescentes hijos de padres alcohólicos*. URL Quetzaltenango
- Gaja R. (2012). *QUIERETE MUCHO*. 1 edición Sud América editorial Bebosillo.
- González H. (2012). *Anorexia-antesala-de-conductas-autodestructivas*. México editorial de la laguna <http://www.laregiontula.com.mx/2012/12/11/anorexia-antesala-de-conductas-Autodestructivas>.
- Hernández R. (2014). *Metodología de la investigación* 6ª edición Mexico Collado.

- Herrero D.( 2009). Que-es-una-conducta-autodestructiva Plenilunia revista impresa  
<http://plenilunia.com/revista-impresa/que-es-una-conducta-autodestructiva/9247/>
- Izquierdo C. (2008). Crecer en la autoestima. 1 edición editorial Roel S.A. Lima Perú
- Jiménez ( 2009 ). Se ama Ud.? Primera edición, EE.UU , editorial first published by Author House.
- Leiva Y. (2008). revista amiga. Mujer. En el artículo, Autoestima la herramienta básica  
<http://www.revistaamiga.com/Mujer/1084154112113.htm>
- López (2009). cuidado con las conductas autodestructivas de la pág. web terra,  
<http://www.terra.com.mx/articulo.aspx?articuloId=874360>
- López M., Josep M.(2011). Prevención de la anorexia y bulimia. 1 edición Madrid Nau Libres ediciones Culturales, S.A.
- Martínez B. (2012). Casos-iguales. Prensa libre, Noticias comunitario  
[http://www.prensalibre.com/noticias/comunitario/casos-iguales\\_0\\_661733843.html](http://www.prensalibre.com/noticias/comunitario/casos-iguales_0_661733843.html)
- Mendizábal A. (2011). Autoestima-como-me-veo-me-trato <http://www.s21.com.gt/vida,autoestima-como-me-veo-me-trato>
- Morales P. (2012). Análisis estadístico combinado Excel y programas de internet 1 edición Guatemala editorial cara Prens.
- Moreno (2009). Tesis adopción de conductas autodestructivas, URL, Quetzaltenango.
- Pont T. y Montse S. (2011). Acto criminal. 1 edición Barcelona editorial Carrera Edición S.
- Quintegui W. (2011). Autoestima-en-la-etapa-de-la-adolescencia.  
<http://Aprendescribiendo.wordpress.com/2011/02/18/la-autoestima-en-la-etapa-de-la-adolescencia/>
- Richard Denis, (2005). Las drogas. única edición México editorial S.A de C.V. impreso en Siglo Veintiuno
- Riera Michael, (2004). Titulo original en ingles 2 edición Bogotá Colombia uncommon sense for parents with teenagers editorial Norman S.A, publicación de Celestial Arts, Berkeley, California copyright / copyright para el mundo de habla hispana
- Rossi P. (2008). Las drogas y los adolescentes lo que los padres deben saber sobre las adicciones. 2 edición Madrid editorial Tebar s.l.
- Ruiz M. (2007). Factores de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes. 1 edición, España ediciones Díaz de Santos. S.A.

Shaffer D. (2007). Reed Psicología Del Desarrollo Infancia Y Adolescencia. 2 edición  
Impreso en los talleres de Edamsa, Impresoras S.A. de C.V..

Sosa, D. (2012). Autoestima. <http://prensalibrenagua.blogspot.com/2012/05/autoestima.html>

Voli Franco, (2004). Derecho a sentirse bien. 1 edición Madrid editorial Misimisual.

## **ANEXOS**

### **ANEXOS 1**

#### **PROPUESTA**

Técnicas para mejorar la autoestima en los adolescentes del IMEBCOO, y mantenerlos apartados de conductas autodestructivas.

#### **Introducción:**

La autoestima es el sentimiento de aceptación y aprecio que sienten los adolescentes por ellos mismos, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal, con la llegada de esta etapa se da la bienvenida a la necesidad de encontrarse a sí mismo. Es el tránsito hacia una mayor definición de la personalidad.

Esta etapa es crucial ya que en ella surgen con fuerza la competencia y el deseo de pertenencia. El adolescente experimenta una gran necesidad de aprobación por parte de un grupo cercano. Con tal de ser querido, podría adquirir conductas autodestructivas ya que estas pueden permitirle el ingreso, más fácil a un determinado grupo. Es por esto que resulta necesario la implementación de conferencias que pueda manejar el psicólogo, para un desarrollo integral de los adolescentes.

#### **Justificación:**

Es necesaria la propuesta de técnicas para mejorar la autoestima de los adolescentes que pueden llegar a tener alguna conducta autodestructiva, así estos podrán manejar de manera adecuada la situación.

Después del análisis de cada una de las dimensiones que mide la prueba EAE, la propuesta dará énfasis a los aspectos de confianza en si mismo, reflexión y circunspección, optimismo, sinceridad y ponderación, no dejar de lado los aspectos de actividad, sociabilidad, tenacidad, ya que son el complemento.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

- Promover técnicas adecuadas para mejorar la autoestima en adolescentes del IMEBCOO

### **Objetivos específicos**

- Realizar talleres terapéuticos con los adolescentes, que presentan bajo grado de autoestima.
- Facilitar técnicas grupales e individuales, necesarias para mejorar la autoestima en los adolescentes.

### **Desarrollo de la propuesta:**

La propuesta va dirigida a los alumnos del establecimiento educativo que participaron en dicha investigación, por medio de la implementación de:

### **Terapia de aceptación y compromiso (ACT).**

Es una terapia cognitivo conductual, emplea la aceptación, el estar conscientes del aquí y ahora sensaciones, pensamientos, sentimientos, emociones, recuerdos e imágenes. Esta capacidad de estar conscientes vendría unida al compromiso de llevar a cabo acciones acordes a los valores personales y estrategias de cambio necesarias para aumentar la flexibilidad psicológica.

### **Técnicas para mejorar la autoestima**

Las técnicas que se proponen a continuación, brindaran ayuda a estudiantes para optimizar la autoestima, y aceptación personal, de esta manera mejorar las relaciones tanto en el instituto, en la familia y en el entorno en el que viven y se desarrollan.

### **Técnicas individuales**

**Silla vacía:** Se utiliza para ayudar a los pacientes a aclarar sentimientos, actitudes o creencias, se sienta el joven en una silla, y se inicia el diálogo, se alienta a la persona a que exprese hacia ella misma, esa técnica logra el insight.

### **Técnica del espejo:**

La joven en su casa, sentada frente a un espejo se dice a ella misma pensamientos positivos, aunque en ese momento se sienta triste o deprimida, debe decir lo contrario, esta técnica permite que las personas vean en si mismas los aspectos positivos que las hacen especiales.

### **Quedarse con sus emociones:**

Los jóvenes suelen querer escapar con rapidez de los sentimientos de frustración, entonces se le pide que se quede con la emoción que siente en el momento de la terapia, esto le ayudara a enfrentar ese dolor o placer psíquico que es muy necesario para poder salir del callejón sin salida.

### **Mensajes subliminales:**

Esta técnica permite llevar a la aceptación del *Yo*, se utiliza juntamente con la relajación, se lleva a la persona a un estado de total quietud de alejar todos los pensamientos negativos, el paso siguiente es leerle un mensaje de aceptación, en donde ella sienta que es una persona y como tal vale por lo que es, y no por su apariencia.

### **Técnicas grupales**

Existe variedad de técnicas que se pueden manejar a nivel de grupo, pero se trabajara especialmente con las siguientes:

- **Circulo**

El profesor explica a los estudiantes, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades, rasgos físicos que les agraden y capacidades. A continuación, los alumnos se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.

- **Imagen personal**

El profesor comenta a sus alumnos que en esta actividad van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años. En primer lugar, deben cerrar los ojos imaginarse

sí mismos dentro de 10 años. Cuando todos los alumnos han cerrado los ojos, el profesor lee en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumno, individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas. Las preguntas que debe realizar son las siguientes: «¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?», «¿A qué crees que te dedicas?», «¿Qué aficiones tienes?», «¿Con quién vives?», «¿Qué amigos tienes?», «¿Cómo es la relación con tus padres?», «¿Tienes pareja?», «¿Tienes hijos?», «¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?», «¿Eres feliz?», «¿De qué te sientes más orgulloso?

La fase de imaginación concluye y los alumnos ya pueden abrir los ojos.

Después, pregunta a todos los alumnos en general si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera y, sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos o si creen que no pueden hacer nada para acercarse a su futuro deseado. El profesor debe reconducir este debate hacia la capacidad que todos tenemos para aumentar las probabilidades de alcanzar nuestros objetivos

**Recursos:**

- Alumnos
- Psicólogo (a)
- Terapias
- Tiempo
- Silla
- Computadora
- Material didáctico

## Cronograma

Modulo	Temas	Responsable	Lugar	Periodicidad
Psicoterapia aplica la terapia de aceptación y técnicas individuales	-Técnica del espejo. -Quedarse en sus emociones.	Terapeuta	Salón del establecimiento	Una vez por semana durante 60 minutos
Técnica grupal	-La autoestima -La imagen personal	Terapeuta	Salón del establecimiento	Una vez por semana durante 60 minutos

### Evaluación

Por medio de observación

Preguntas directas

## Anexo 2

A continuación se presentan el cuadro en donde se muestran los resultados obtenidos por cada sujeto de estudio en conductas autodestructivas para realizar la gráfica de porcentajes.

Cuadro 2: Resultados de Conductas Autodestructivas

<b>Conductas Autodestructivas</b>				
Intervalos	F	fa	xm	F*XM
0-7	4	4	4	16
8-14	9	13	11	99
15-21	2	15	18	36
22-28	4	19	25	100
29-35	12	31	32	384
36-42	8	39	39	312
43-49	0	39	46	46
50-56	8	47	53	424
57-63	1	48	60	60
64-70	1	49	67	67
71-77	1	50	74	74
	=50			=1618

Fuente: Trabajo de Campo

$$\bar{X} = 32$$

A continuación se presentan cuadro 3, que se utilizó para realizar la correlación y verificar si existía o no relación entre las dos variables.

Cuadro 3

<b>SUJETOS</b>	<b>Autoestima</b>	<b>Conductas autodestructivas</b>
1	86	50
2	92	33
3	88	33
4	82	50
5	77	58
6	84	0
7	74	8
8	80	42
9	77	67
10	88	13
11	78	71
12	86	42
13	64	8

14	67	50
15	85	38
16	62	38
17	81	25
18	84	38
19	67	4
20	78	17
21	56	8
22	83	25
23	78	54
24	77	25
25	86	33
26	80	4
27	85	8
28	92	33
29	94	42
30	79	50
31	86	50
32	77	0
33	73	8
34	67	42
35	74	50
36	38	33
37	77	38
38	79	33
39	85	33
40	86	33
41	91	8
42	81	17
43	73	13
44	75	42
45	75	29
46	82	25
47	89	54
48	78	8
49	55	33
50	84	38

Fuente: Trabajo de Campo  
 Coeficiente de correlación de Pearson **0.09287681**

### Anexo 3

#### Escala de Likert sobre Conductas Autodestructivas

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: En la siguiente página hay 12 oraciones. Una respuesta A indica que el enunciado es muy característico de usted y/o que está de acuerdo con este. Una respuesta B indica que se encuentra indeciso. Finalmente, una C indica que está en desacuerdo.

Para expresar el grado en el cual un enunciado lo describe a usted, seleccione una letra de la “A” “B” o “C” como se muestra a continuación.

Recuerde:

A: Expresa acuerdo

B: Indica indeciso.

C: Expresa desacuerdo

		A	B	C
1.	El fumar causa satisfacción al organismo.			
2.	El estar solo le hace sentir bien y lo disfruta.			
3.	Le gusta verse delgado(a) cueste lo que cueste.			
4.	Alguna vez ha pensado que la vida no tiene sentido.			
5.	Cuando las personas se lastiman, a sí mismas, se sienten mejor.			
6.	El hábito de fumar mejora el aspecto personal.			
7.	Consumir drogas causa bienestar y placer.			
8.	Para que una fiesta sea placentera debe acompañarse de alcohol.			
9.	Come demasiado y luego se arrepiente.			
10.	Las drogas momentáneamente, sirven como un escape a los problemas.			
11.	El suicidio es la solución a los problemas.			
12.	Una persona extremadamente, delgada es sinónimo de belleza.			