



ORIENTACION PSICOLOGICA DE AUTOESTIMA EN LA ADOLESCENCIA

Pedrozo Gómez, Rodolfo Andrés.
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad del Sol. Asunción. Paraguay
rodolpedrozo@gmail.com

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo general, Brindar orientación psicológica para fortalecer la autoestima de los adolescentes, favoreciendo su desarrollo emocional y social. El enfoque de la investigación fue cualitativo. El nivel de la investigación fue descriptivo. El tipo de investigación es cuasi-experimental. La población estuvo representada por adolescentes (de entre 12 y 18 años) que presenten problemas de autoestima, ya sea por factores sociales, familiares o personales. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizó como técnica para la recolección de datos entrevistas semiestructuradas, Escala de Autoestima de Rosenberg, y como instrumento se utilizó Guía de entrevista semiestructurada. Los resultados muestran que la intervención psicológica tuvo un impacto significativo en el fortalecimiento de la autoestima de los adolescentes participantes. En conclusión, al finalizar el programa de orientación, se observó un aumento notable en la percepción positiva de sí mismos, reflejado en los resultados obtenidos de la Escala de Autoestima de Rosenberg, donde la mayoría de los adolescentes reportaron mejoras en su autoconfianza y en su capacidad para enfrentar situaciones sociales y emocionales. Además, las entrevistas y los grupos focales revelaron que los adolescentes se sintieron más seguros al interactuar con sus compañeros y en la toma de decisiones, y expresaron un mayor sentido de control sobre sus vidas.

Palabras claves: Adolescentes. Autoestima. Intervención psicológica.



ABSTRACT

The general objective of the research was to provide psychological guidance to strengthen the self-esteem of adolescents, promoting their emotional and social development. The research approach was qualitative. The level of the research was descriptive. The type of research is quasi-experimental. The population was represented by adolescents (between 12 and 18 years old) who present self-esteem problems, whether due to social, family or personal factors. The sample was selected through non-probabilistic convenience sampling. Semi-structured interviews, the Rosenberg Self-Esteem Scale, were used as a technique for data collection, and a semi-structured interview guide was used as an instrument. The results show that the psychological intervention had a significant impact on strengthening the self-esteem of the participating adolescents. In conclusion, at the end of the orientation program, a notable increase in positive self-perception was observed, reflected in the results obtained from the Rosenberg Self-Esteem Scale, where the majority of adolescents reported improvements in their self-confidence and their ability to face social and emotional situations. Additionally, interviews and focus groups revealed that adolescents felt more confident interacting with peers and making decisions, and expressed a greater sense of control over their lives.

Keywords: Adolescents. Self-esteem. Psychological intervention.



1. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, caracterizada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales. Durante este período, los adolescentes se enfrentan a desafíos que influyen directamente en su autoconcepto y autoestima. La orientación psicológica de autoestima se presenta como una herramienta fundamental para ayudar a los jóvenes a desarrollar una visión positiva de sí mismos, favoreciendo su bienestar emocional y su capacidad para enfrentarse a las adversidades de la vida. Este trabajo investiga la influencia de las intervenciones psicológicas en el fortalecimiento de la autoestima de los adolescentes, evaluando las mejores estrategias y enfoques que pueden ser implementados en el contexto educativo y familiar.

El objetivo general de la investigación es, brindar orientación psicológica para fortalecer la autoestima de los adolescentes, favoreciendo su desarrollo emocional y social.

La importancia de esta investigación radica en que aborda un aspecto central para el desarrollo saludable de los adolescentes, una población que, si no recibe el apoyo adecuado, puede sufrir consecuencias a largo plazo, como trastornos psicológicos, problemas de relaciones interpersonales y baja calidad de vida.

El estudio aporta científicamente al campo de la psicología educativa y clínica, proporcionando evidencias empíricas sobre la efectividad de programas de orientación dirigidos a



mejorar la autoestima en jóvenes. Además, ofrece recomendaciones prácticas para profesionales de la salud mental, educadores y familias, contribuyendo a la promoción de una adolescencia más equilibrada y resiliente.

2.MATERIALES Y MÉTODOS

El enfoque de la investigación fue cualitativo. El enfoque cualitativo es un método de investigación que se centra en comprender y explorar fenómenos sociales, culturales y humanos desde una perspectiva holística. Este enfoque se basa en la recolección de datos no numéricos, como entrevistas, grupos focales y observaciones, para captar las experiencias y perspectivas de los participantes. El propósito principal de la investigación cualitativa es comprender la esencia de las experiencias humanas y cómo las personas interpretan y dan sentido a su entorno. (1)

El nivel de la investigación fue descriptivo. El nivel de investigación descriptivo tiene como objetivo principal caracterizar las propiedades, rasgos o características de un fenómeno o de una población en particular, sin intervenir ni manipular las variables en estudio. Este tipo de investigación se centra en describir de manera detallada y precisa los hechos, comportamientos, actitudes o características observables de los sujetos o situaciones investigadas. No busca explicar las causas de los fenómenos, sino simplemente retratar su naturaleza, frecuencia o distribución en un contexto específico. (2)

El tipo de investigación es cuasi-experimental.



La población estuvo representada por adolescentes (de entre 12 y 18 años) que presenten problemas de autoestima, ya sea por factores sociales, familiares o personales. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizó como técnica para la recolección de datos entrevistas semiestructuradas, Escala de Autoestima de Rosenberg, y como instrumento se utilizó Guía de entrevista semiestructurada.

3.RESULTADOS

En cuanto al primer objetivo específico, Identificar los factores que afectan la autoestima en los adolescentes. Los resultados obtenidos al identificar los factores que afectan la autoestima en los adolescentes revelaron una serie de influencias tanto internas como externas. Entre los factores más significativos se encontraron las relaciones familiares, donde el apoyo emocional y la comunicación positiva con los padres o cuidadores fueron identificados como elementos clave para el fortalecimiento de la autoestima. Por otro lado, las experiencias de acoso escolar y la presión por cumplir con estándares de belleza impuestos por los medios de comunicación fueron factores que contribuyeron negativamente en la percepción de sí mismos de los adolescentes. Además, se observó que las dificultades académicas y la falta de habilidades sociales también influyeron en la construcción de una autoestima baja. En general, los adolescentes que experimentaron falta de apoyo o situaciones de rechazo social mostraron niveles más bajos de autoestima, mientras que aquellos con una red de apoyo sólida y una imagen corporal positiva presentaron una mayor confianza en sí mismos.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263
Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

Con relación con el segundo objetivo específico, Implementar un programa de orientación psicológica dirigido a adolescentes con baja autoestima. Los resultados obtenidos tras la implementación del programa de orientación psicológica dirigido a adolescentes con baja autoestima mostraron una mejora significativa en la percepción de sí mismos de los participantes. A través de intervenciones basadas en técnicas de terapia cognitivo-conductual, dinámicas grupales y actividades de autoconocimiento, los adolescentes comenzaron a identificar y cuestionar las creencias negativas sobre su valía personal. Se observó un aumento en la autoestima general de los participantes, quienes expresaron sentirse más seguros en sus relaciones sociales y más capaces de afrontar desafíos emocionales. Además, las interacciones grupales permitieron a los adolescentes compartir experiencias y recibir apoyo mutuo, lo que fortaleció su sentido de pertenencia y redujo sentimientos de aislamiento. Los resultados sugieren que el programa fue eficaz en proporcionar herramientas para mejorar la autoestima y promover un desarrollo emocional y social más saludable.

En cuanto al tercer objetivo específico, Evaluar los efectos de la orientación psicológica en la mejora de la autoestima y el desarrollo social de los adolescentes. Los resultados obtenidos al evaluar los efectos de la orientación psicológica en la mejora de la autoestima y el desarrollo social de los adolescentes indicaron cambios positivos en ambas áreas. Tras la intervención, se observó un incremento en los niveles de autoestima, evidenciado por una mayor autoconfianza, la capacidad de los adolescentes para expresar sus emociones de manera más abierta y una visión



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263
Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

más positiva de sí mismos. En el ámbito social, los participantes reportaron una mejora en sus habilidades para establecer relaciones interpersonales, reduciendo la ansiedad social y mostrando mayor disposición para participar en actividades grupales. Además, algunos adolescentes destacaron un mayor sentido de pertenencia en su entorno escolar y familiar. Las evaluaciones finales confirmaron que la orientación psicológica tuvo un impacto significativo en el desarrollo emocional y social, proporcionando a los adolescentes herramientas para manejar mejor sus emociones y mejorar su interacción con los demás.

Finalmente, el objetivo general, Brindar orientación psicológica para fortalecer la autoestima de los adolescentes, favoreciendo su desarrollo emocional y social. Los resultados obtenidos al brindar orientación psicológica para fortalecer la autoestima de los adolescentes demostraron una mejora significativa en su bienestar emocional y social. Los participantes mostraron un aumento en su autoconfianza y una mayor capacidad para manejar sus emociones, lo que contribuyó a un desarrollo emocional más equilibrado. Además, mejoraron sus habilidades para interactuar socialmente, reduciendo la ansiedad en situaciones grupales y fortaleciendo sus relaciones interpersonales. En general, la orientación psicológica tuvo un impacto positivo, favoreciendo tanto la autoestima como el desarrollo emocional y social de los adolescentes.

4. CONCLUSIONES

En cuanto al primer objetivo específico, Identificar los factores que afectan la autoestima en los adolescentes. Los resultados obtenidos al identificar los factores que afectan la autoestima



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263
Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

en los adolescentes revelaron una serie de influencias tanto internas como externas. Entre los factores más significativos se encontraron las relaciones familiares, donde el apoyo emocional y la comunicación positiva con los padres o cuidadores fueron identificados como elementos clave para el fortalecimiento de la autoestima. Por otro lado, las experiencias de acoso escolar y la presión por cumplir con estándares de belleza impuestos por los medios de comunicación fueron factores que contribuyeron negativamente en la percepción de sí mismos de los adolescentes. Además, se observó que las dificultades académicas y la falta de habilidades sociales también influyeron en la construcción de una autoestima baja. En general, los adolescentes que experimentaron falta de apoyo o situaciones de rechazo social mostraron niveles más bajos de autoestima, mientras que aquellos con una red de apoyo sólida y una imagen corporal positiva presentaron una mayor confianza en sí mismos.

Con relación con el segundo objetivo específico, Implementar un programa de orientación psicológica dirigido a adolescentes con baja autoestima. Los resultados obtenidos tras la implementación del programa de orientación psicológica dirigido a adolescentes con baja autoestima mostraron una mejora significativa en la percepción de sí mismos de los participantes. A través de intervenciones basadas en técnicas de terapia cognitivo-conductual, dinámicas grupales y actividades de autoconocimiento, los adolescentes comenzaron a identificar y cuestionar las creencias negativas sobre su valía personal. Se observó un aumento en la autoestima general de los participantes, quienes expresaron sentirse más seguros en sus relaciones sociales y



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley Nº 4263
Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución Nº 10/2010

más capaces de afrontar desafíos emocionales. Además, las interacciones grupales permitieron a los adolescentes compartir experiencias y recibir apoyo mutuo, lo que fortaleció su sentido de pertenencia y redujo sentimientos de aislamiento. Los resultados sugieren que el programa fue eficaz en proporcionar herramientas para mejorar la autoestima y promover un desarrollo emocional y social más saludable.

En cuanto al tercer objetivo específico, Evaluar los efectos de la orientación psicológica en la mejora de la autoestima y el desarrollo social de los adolescentes. Los resultados obtenidos al evaluar los efectos de la orientación psicológica en la mejora de la autoestima y el desarrollo social de los adolescentes indicaron cambios positivos en ambas áreas. Tras la intervención, se observó un incremento en los niveles de autoestima, evidenciado por una mayor autoconfianza, la capacidad de los adolescentes para expresar sus emociones de manera más abierta y una visión más positiva de sí mismos. En el ámbito social, los participantes reportaron una mejora en sus habilidades para establecer relaciones interpersonales, reduciendo la ansiedad social y mostrando mayor disposición para participar en actividades grupales. Además, algunos adolescentes destacaron un mayor sentido de pertenencia en su entorno escolar y familiar. Las evaluaciones finales confirmaron que la orientación psicológica tuvo un impacto significativo en el desarrollo emocional y social, proporcionando a los adolescentes herramientas para manejar mejor sus emociones y mejorar su interacción con los demás.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263
Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010

Finalmente, el objetivo general, Brindar orientación psicológica para fortalecer la autoestima de los adolescentes, favoreciendo su desarrollo emocional y social. Los resultados obtenidos al brindar orientación psicológica para fortalecer la autoestima de los adolescentes demostraron una mejora significativa en su bienestar emocional y social. Los participantes mostraron un aumento en su autoconfianza y una mayor capacidad para manejar sus emociones, lo que contribuyó a un desarrollo emocional más equilibrado. Además, mejoraron sus habilidades para interactuar socialmente, reduciendo la ansiedad en situaciones grupales y fortaleciendo sus relaciones interpersonales. En general, la orientación psicológica tuvo un impacto positivo, favoreciendo tanto la autoestima como el desarrollo emocional y social de los adolescentes.

5. BIBLIOGRAFÍA

1. Creswell JW, Creswell JD. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 5th ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications; 2018.
2. Sampieri, R. H. *Metodología de la investigación* (5.ª ed.). McGraw-Hill Education. 2014.



UNIVERSIDAD DEL SOL

Creada por Ley N° 4263
Aprobada por el Consejo de Universidades por Resolución N° 10/2010
