

“ME VALORO, TE VALORO”. AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES: ESTUDIO SOBRE FACTORES Y CONSECUENCIAS QUE INFLUYEN EN SU BIENESTAR EN EL DESARROLLO PERSONAL Y RELACIONAL.

Sorangel López Santa¹

Código Orcid: <https://orcid.org/0009-0005-7308-2224>

e-mail: sorangellopezsanta@gmail.com

**Doctorando en Educación
Instituto Pedagógico Rural
"Gervasio Rubio" (IPRGR)
Venezuela**

Hernando Ospina Pinzón²

Código Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-3550-7986>

e-mail: nandoospinson@gmail.com

**Doctorando en Educación
Instituto Pedagógico Rural
"Gervasio Rubio" (IPRGR)
Venezuela**

Edwin Fernando Guarín³

Código Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-9548-3452>

e-mail: edwinguarinp@gmail.com

**Doctorando en Educación
Instituto Pedagógico Rural
"Gervasio Rubio" (IPRGR)
Venezuela**

Recibido: 07/10/2025

Aprobado: 18/11/2025

RESUMEN

La autoestima constituye un elemento fundamental en el desarrollo integral de los adolescentes, impactando en su bienestar personal y relacional. En este ensayo sobre la autoestima se exploró la importancia de la autovaloración y la valoración del otro, centrándose particularmente en la etapa de la adolescencia, por su influencia muy significativa en su desarrollo integral, pues es donde los jóvenes empiezan a experimentar cambios físicos, emocionales y sociales, se analizó de manera crítica y

¹ Licenciada en Ciencias Sociales de la Universidad de Caldas Colombia, docente de secundaria de la I.E.D. Santa Gemma de Galgani del municipio de Caparrapí Cundinamarca.

² Licenciado en Filosofía, Ética y Valores de la Universidad de Santo Tomás, Colombia, docente de secundaria de la I.E.D. Santa Gemma de Galgani del municipio de Caparrapí Cundinamarca

³ Ingeniero topográfico de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Normalista Superior, docente de primaria en sede rural de la I.E.D. Miguel Samper del municipio de Guaduas Cundinamarca.

reflexiva los factores que intervienen en la construcción de ésta, sus implicaciones en la salud mental y el desarrollo personal de los individuos en esta etapa adolescente y la *man era cómo* ésta repercute en su desarrollo social. La frase "Me valoro, te valoro" hizo alusión a una interconexión entre la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos y la valoración que ofrecen al otro en sus relaciones interpersonales. En este sentido, se examinó el concepto de autoestima planteado por diversos autores, explorado y analizado a lo largo de los años, también se asumió desde una perspectiva intersubjetiva y se discutieron las implicaciones de mantener tanto una alta como baja autoestima. A partir de una revisión de la literatura reciente, en fuentes extraídas de Google Scholar y SciELO, se argumentó cómo la valoración personal y la valoración de los demás se entrelazan, favoreciendo el bienestar y el crecimiento personal, también, el método de reflexión empleado, destacó la necesidad de incorporar estos enfoques en el currículo escolar en las instituciones educativas, dado que la salud mental de los estudiantes debe prevalecer. Por último, el abordaje de la autoestima en adolescentes, se encontró que es pertinente no sólo para su bienestar emocional, sino también para suscitar una salud mental positiva en la sociedad.

Palabras clave: Autoestima, adolescencia, desarrollo personal, salud mental.

"I value myself, I value you". Self-esteem in adolescents: A study on factors and consequences that influence their well-being in personal and relational development.

ABSTRACT

Self-esteem constitutes a fundamental element in the integral development of adolescents, impacting their personal and relational well-being. This essay on self-esteem explored the importance of self-worth and valuing others, focusing particularly on the adolescent stage, due to its significant influence on their integral development, since it is where young people begin to experience physical, emotional and social changes. The factors involved in the construction of self-esteem, its implications in the mental health and personal development of individuals in this adolescent stage and the way it affects their social development were analyzed in a critical and reflective manner. The phrase "I value myself, I value you" alluded to an interconnection between the perception that adolescents have of themselves and the value they offer to others in their interpersonal relationships. In this sense, the concept of self-esteem raised by various authors, explored and analyzed over the years, was examined, also submerged from an intersubjective perspective and the implications of maintaining both high and low self-esteem were discussed. From a review of recent literature, in sources extracted from Google Scholar and SciELO, it was argued how personal valuation and valuation of others are intertwined, favoring well-being and personal growth, also, the method of

reflection employed, highlighted the need to incorporate these approaches in the school curriculum in educational institutions, given that the mental health of students must prevail. Finally, the approach to self-esteem in adolescents was found to be relevant not only for their emotional well-being, but also for raising positive mental health in society.

Key words: Self-esteem, adolescence, personal development, mental health.

La adolescencia es una etapa clave en el desarrollo humano, marcada por cambios profundos que transforman su cuerpo de manera física, emocional y social, además de la forma en que se perciben a sí mismos y a su entorno, buscando su propia identidad. Esta etapa representa un momento crítico de transformación adolescente donde los jóvenes pueden experimentar riesgos significativos para su bienestar integral, en tanto que, el desarrollo de su salud, tanto física como emocional, está condicionado por una compleja interacción de elementos como las condiciones socioeconómicas, los aspectos biológicos, los procesos psicológicos y el contexto político.

Entre los aspectos más importantes durante este período, como se mencionó anteriormente, se encuentra la autoestima, como componente evaluativo del autoconcepto, siendo un constructo psicológico que influye en cómo los adolescentes se perciben a sí mismos y en la forma en que interactúan con los demás, por ende, se convierte en un elemento fundamental que puede influir en cómo afrontar los retos de la vida cotidiana, desde sus relaciones personales hasta su desempeño social. No obstante, en muchos adolescentes existe la tendencia a una baja autoestima, lo que

suele llevarlos a enfrentar múltiples problemas en sus interacciones sociales e incluso tienden a mantener un bajo rendimiento académico. De ahí, que este ensayo de carácter argumentativo y reflexivo busca inicialmente, describir esta problemática, considerando además sus repercusiones.

En los últimos años, el incremento significativo de problemas relacionados con la salud mental en adolescentes ha puesto de manifiesto la necesidad urgente de comprender y abordar los factores que influyen en su bienestar psicológico. Estudios recientes señalan que aproximadamente un 20% de los adolescentes experimentan problemas significativos de autoestima, los cuales están frecuentemente asociados con trastornos de ansiedad, depresión y dificultades para ajustarse socialmente (Organización Mundial de la Salud, 2023). Esta realidad ha empeorado por el contexto sociocultural actual, caracterizado por la omnipresencia de las redes sociales y los medios digitales, que ejercen una presión constante sobre la imagen personal haciendo alusión a cómo los adolescentes se ven a sí mismos y los estándares de éxito social los cuales hacen referencia a qué consideran como “exitoso” o “deseable” en la sociedad.

La problemática de la autoestima en adolescentes se manifiesta en múltiples dimensiones que requieren un análisis profundo. Por un lado, los adolescentes se enfrentan a cambios físicos relacionados con el desarrollo corporal, variaciones hormonales y transformaciones en la apariencia; cambios cognitivos referidos al desarrollo del pensamiento, forma de procesar información y evolución en la capacidad

de razonar y los cambios emocionales que tienen que ver con la fluctuaciones en el estado de ánimo, el desarrollo de la identidad emocional y la intensificación de las emociones los cuales pueden generar inseguridad y vulnerabilidad. Por otro lado, está la presión social, dando relevancia a los estándares de belleza, al comportamiento y a las normas sociales, igualmente, las expectativas académicas que incluyen el rendimiento escolar, los logros educativos, las metas académicas; por último y sin restar importancia están las familiares, que abarcan el cumplimiento de roles, la necesidad de pertenencia a grupos y la importancia de las amistades, creando un entorno complejo que perjudican su autovaloración.

La interrelación entre los factores anteriormente mencionados y sus consecuencias en el desarrollo personal y social de los adolescentes, constituye un área de investigación crucial para el campo educativo y del desarrollo, enfocado en el ambiente escolar, en los procesos de aprendizaje, en la evolución personal, en las etapas de crecimiento y en los procesos de maduración. Es así, como este artículo busca identificar y analizar los factores críticos que impactan en el desarrollo de la autoestima durante la adolescencia, así como examinar las consecuencias que diferentes niveles de autoestima tienen en el bienestar personal y en la capacidad para establecer relaciones interpersonales satisfactorias. Se analiza cómo una autoestima debilitada puede afectar su bienestar emocional y sus oportunidades de desarrollo integral, se emplea una metodología interpretativa y argumentativa, desde un enfoque personal y social, ofreciendo una visión más completa sobre este tema.

En este contexto, resulta particularmente relevante examinar cómo la autoestima actúa como un factor mediador entre las experiencias vividas por los adolescentes y su capacidad para desarrollar relaciones interpersonales saludables como es el hecho de entablar y conservar amistades, para alcanzar objetivos académicos con motivación para el estudio y mantener un bienestar psicológico adecuado que conlleva a la estabilidad emocional, satisfacción personal y salud mental general. La evidencia empírica sugiere que una autoestima saludable no solo funciona como factor protector ante diversos riesgos psicosociales como depresión, ansiedad, conductas de riesgo y presión social negativa; sino que también promueve la resiliencia y el desarrollo de habilidades sociales efectivas, como son: la capacidad de recuperarse ante adversidades, adaptación a situaciones difíciles, superación de obstáculos y comunicación asertiva.

Para comenzar, teniendo en cuenta que uno de los propósitos de este ensayo es resaltar la importancia que tiene la autoestima, particularmente en la etapa de la adolescencia, desde la relación entre cómo se valoran y cómo valoran a los demás, es necesario partir de su conceptualización desde la perspectiva de diversos autores, en donde ésta se configura como un proceso dinámico y multidimensional de autovaloración. En este sentido, ésta ha sido definida por Rosenberg (citado por Pineda-Roa, et al. 2023) como una parte del autoconcepto, referida a la valoración positiva y negativa de sí mismo, representa la evaluación global que un individuo hace de su propio valor, integrando componentes cognitivos, emocionales y conductuales.

En coherencia con lo anterior, el componente cognitivo hace alusión a los pensamientos y creencias que una persona tiene sobre sí misma incluyendo la manera en que se percibe y se define; el emocional abarca los sentimientos y emociones asociados a la autovaloración determinando cómo nos sentimos con nosotros mismos e incluye sensaciones de orgullo, vergüenza, confianza e inseguridad y el conductual, se traduce en acciones y comportamientos concretos, refleja cómo las emociones se manifiestan externamente e incluye formas de relacionarse con otros, toma de decisiones y capacidad de establecer límites. La integración de estos tres componentes permite establecer que la autoestima no es un elemento estático, sino un proceso dinámico y multidimensional.

Así mismo, “la autoestima se nutre de las percepciones, los sentimientos, y pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos, nuestro carácter y recursos tanto intelectuales como físicos” (Villanueva, 2019, citado por Perales Garza, 2021). Por consiguiente, se puede precisar que ésta siempre va a afectar positiva o negativamente la manera en que cada persona se relaciona con los demás, como también en su forma de pensar y de actuar, mediante un proceso continuo de evaluación y reconocimiento, puesto que no es algo estático, sino que evoluciona constantemente a medida que se tienen nuevas experiencias, se aprende, se superan desafíos y se modifica la percepción personal. Infiere, además, que la persona que evidencia desesperanza, desinterés, falta de entusiasmo da muestras de baja autoestima, y éstas claramente son manifestaciones profundas de una percepción negativa sobre uno mismo,

generalmente cuando una persona no se valora, tiende a experimentar una sensación persistente de que sus esfuerzos no tienen sentido o no conducirán a resultados positivos.

La autoestima al ser definida como la disposición de una persona para evaluarse y experimentarse a sí misma y la manera cómo se percibe ante los desafíos que se le presenten y que debe enfrentar en el transcurrir de su vida (León, 2024), actúa como un filtro a través del cual los adolescentes interpretan sus experiencias y relaciones, y ésta a su vez va unida a la salud mental, la cual se obtiene mediante una autoestima saludable, lo que significa que al tener pensamientos positivos hacia uno mismo, se llega a la satisfacción personal, por lo tanto, la autoestima es fundamental para tener una buena salud mental, porque posibilita que las personas se acepten de manera incondicional (Jodra, et al., 2019 citado por Guerrero, 2022). De ahí, la importancia de asimilar que la autoimagen, precisa la representación mental que una persona tiene de sí misma, compuesta por la percepción de sus características físicas, capacidades intelectuales, habilidades sociales y logros personales, siendo un concepto más descriptivo y objetivo.

Paralelamente, García y Parada (como se citó en Rojas y Pilco, 2023) la adolescencia, es entendida como un período de cambios multidimensionales que afectan la vida de una persona en los aspectos físico, emocional, social y cultural. Así mismo, pese a que la adolescencia está considerada como una etapa saludable de la vida, en su transcurso se producen muertes, enfermedades y traumatismos en una

proporción relevante, según lo manifiesta la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023). Es de comprender, que cada individuo experimenta esta etapa de manera única, las experiencias previas influyen significativamente en cómo se vive y se asimila esta etapa, la cual está moldeada por el contexto familiar, el entorno social y cultural y las vivencias individuales únicas, de hecho, la identidad se va construyendo mediante un proceso continuo de adaptación y aprendizaje, concibiéndose así como un período complejo, dinámico y fundamental en el desarrollo humano, donde la persona no solo experimenta cambios, sino que construye activamente su identidad a través de múltiples adaptaciones, recalcando esta afirmación una vez más.

Como factores determinantes que impactan el desarrollo de la autoestima durante la adolescencia se consideran: el contexto familiar, la influencia de los pares, el entorno escolar, la dimensión mediática y digital. En primera instancia al ambiente familiar emerge como el primer y más importante escenario de construcción de la autoestima, dado que la familia representa el entorno social donde un individuo comienza a formar su autoconcepto y autoestima. Durante la adolescencia, esto se vuelve aún más crítico, ya que los adolescentes están atravesando una compleja formación de identidad. Por su parte, Bowlby y Ainsworth (2019) hablan de la teoría del apego, que sugiere que las relaciones tempranas con los cuidadores crean patrones fundamentales de conexión emocional y autopercepción, lo que significa para los adolescentes, que la calidad de las interacciones familiares afecta directamente cómo

se ven a sí mismos, así como el apoyo emocional, la validación y la comunicación constante son cruciales.

En efecto, las relaciones familiares caracterizados por el afecto, el respeto y la comunicación asertiva, donde existen demostraciones de amor incondicional, expresiones de cariño verbal y físico como también apoyo emocional constante favorecen el desarrollo de una autoestima positiva y saludable, puesto que el adolescente se siente amado y valorado independientemente de sus logros o errores, desarrollando así una base sólida de seguridad emocional, lo que le permite sentirse digno de amor, desarrollar una imagen personal positiva, enfrentar desafíos con mayor confianza., desarrollar habilidades de comunicación y generar un vínculo de confianza entre padres e hijos.

Por otra parte, los ambientes familiares con alta conflictividad en donde se vuelve común las discusiones intensas y frecuentes, las agresiones verbales y emocionales, la comunicación basada en gritos o descalificaciones se vive una tensión constante, lo que experimenta un estado de alerta permanente que crea ansiedad, inestabilidad emocional, percepción de inseguridad, por ende, el impacto que provoca en la autoestima es muy significativo, ya que, el adolescente interioriza los conflictos como parte de su valor personal, puede desarrollar sentimientos de culpa o responsabilidad por la dinámica familiar, aprende patrones de relaciones disfuncionales y experimenta una autopercepción muy deteriorada. Adicionalmente, están las críticas constantes caracterizadas por descalificaciones persistentes, comparaciones

negativas, señalamiento permanente de errores, ausencia de reconocimiento de logros, los cuales se manifiestan en la autoestima a través de la baja autovaloración, el miedo al fracaso, inhibición de la expresión personal y tendencia a la autocrítica severa.

La desatención emocional que sufren los adolescentes en el entorno familiar también es un factor influyente en su autoestima sobre todo por la ausencia de comunicación significativa, la falta de apoyo emocional, la poca atención a las necesidades afectivas, provocando efectos notorios como sentimiento de soledad y dudas sobre el propio valor, lo que repercute en una sensación de no ser importante, en la dificultad para reconocer las propias cualidades, muestran vulnerabilidad emocional y tienen tendencia a relaciones de dependencia. De cualquier modo, los ambientes familiares conflictivos no sólo generan malestar momentáneo o duradero, sino que construyen una estructura psicológica que impacta profundamente la autopercepción del adolescente, condicionando potencialmente su desarrollo futuro.

Investigaciones demuestran que los adolescentes tienden a llevar a cabo juicios de autovaloración en función de los mensajes y respuestas que reciben de contextos como el familiar y el grupo de iguales, y tales autovaloraciones desempeñan un papel fundamental en su ajuste y calidad de vida (García y Contreras, 2020). Quiere decir, que los adolescentes con ambientes familiares conflictivos presentan mayor probabilidad de desarrollar problemas de autoestima, la calidad del vínculo familiar impacta directamente en la construcción de la identidad. los modelos parentales negativos se replican en futuras relaciones interpersonales. Para ello se considera la

implementación de estrategias para mitigar estos efectos que consisten en terapia familiar, acompañamiento psicológico individual, desarrollo de habilidades comunicacionales, construcción de espacios seguros de expresión.

Así mismo, hay que tener en cuenta que los estilos de crianza caracterizados por apoyo emocional y límites claros, favorecen una autoestima positiva, por el contrario, una crianza excesivamente crítica o negligente en la que sólo se producen sentimientos de abandono puede conducir a una baja autoestima, por lo que, un apoyo emocional equilibrado y unas expectativas adecuadas son clave. En este sentido, las dinámicas familiares marcadas por la comunicación abierta y el reconocimiento de los sentimientos contribuyen significativamente al desarrollo de la autovaloración, ya que, fomentan la autoexpresión y proporcionan un espacio seguro para expresar emociones ayudando a los adolescentes a comprender y procesar sus experiencias emocionales al sentir que son escuchados y valorados. Bruno De La Cruz (2022) reitera que la familia es el primer vínculo social y emocional, y si se le da la relevancia necesaria para obtener estos vínculos anhelados, estaría garantizándose la autonomía individual que conlleva a una buena autoestima.

Respecto a la influencia de los pares en la construcción de la autoestima en los adolescentes, cabe mencionar que se hace alusión a los individuos con características similares, generalmente de la misma edad o etapa evolutiva, que aparentemente comparten intereses, valores y experiencias y tienen espacios de socialización voluntaria. Trutie et al. (2019), indica que es precisamente en estos espacios donde

buscan encontrar respuestas a sus dudas, curiosidades y canalizar gran parte de sus emociones y generalmente están alejados de la opinión, que consideran reprobatoria de los adultos, es más, llega un momento en el que consideran sus amistades como un todo, se convierten en fuentes de recreación, compañía y comunicación. Esto a su vez, puede traer efectos negativos para su autoestima como la comparación con otros y riesgo de distorsión de la autoimagen por el deseo de aceptación a como de lugar.

A lo antes expuesto se suma la construcción de una imagen personal de los adolescentes coherente con los referentes del grupo, y ante esto hay que tener en cuenta la presencia de rasgos positivos para su autoestima como el apoyo mutuo y la motivación al crecimiento personal que ayuda al fortalecimiento de la identidad personal, al desarrollo de habilidades sociales como también a la construcción de la autonomía, contrariamente, se asumen riesgos como las conductas desafiantes, presión negativa, vulnerabilidad a influencias destructivas, pérdida de individualidad, por lo que evidentemente existe relación entre la calidad de vínculos y la salud mental. Es decir, los grupos de pares representan mucho más que espacios de socialización, son laboratorios de construcción de identidad donde los adolescentes experimentan, se evalúan y se transforman continuamente. La autoestima se configura así, como un proceso dinámico, mediado por las interacciones grupales y los marcos de referencia social.

De modo similar, el entorno escolar se configura como otro factor fundamental en la autoestima de los adolescentes y aún más, unido al desempeño académico, ya

que sus logros influyen directamente en la autopercepción, así como experiencias de éxito o fracaso escolar modulan la valoración personal. Las investigaciones de Negrette y Ruiz (2024) revelan que un autoconcepto positivo, sobre todo en lo que tiene que ver con la parte académica y física, se asocia con un mejor rendimiento académico, no obstante, un autoconcepto negativo en los aspectos social, emocional y familiar están relacionados con un menor desempeño escolar. Según Muelas (referenciado por Cid-Sillero et al., 2020) “el alumnado que presenta un peor rendimiento académico sufre pérdidas importantes en su autoestima personal y este hecho influye directamente en los efectos del fracaso escolar” (p.13), por lo tanto, se hace evidente que, al creer en sus cualidades, los adolescentes tienen altas expectativas y, por ende, obtienen mejores resultados académicos.

Con lo anteriormente expuesto, se confirma que los adolescentes son muy susceptibles en cualquiera que sea el ámbito en el que se encuentren, pues si ven reflejadas sus capacidades personales fortalecen su autoestima, pero si sienten incapacidad, se creen fracasados, lo que debilita su autoestima. De ahí la importancia de mantenerlos motivados, reconocer sus esfuerzos individuales y grupales, inducirlos a asumir nuevos desafíos, para que ellos mismos comprendan cómo sus experiencias académicas son fundamentales en la construcción de la autovaloración adolescente. La clave está en desarrollar una mentalidad de crecimiento, aprender de los errores, mantener una perspectiva equilibrada y de ser necesario buscar apoyo.

El último factor a tratar es la dimensión mediática y digital, y su influencia en la adolescencia, haciéndose más notorio en el contexto contemporáneo, en el cual los medios digitales y las redes sociales representan un nuevo escenario para la construcción de la autoestima y trae grandes implicaciones en su desarrollo personal, social y en su salud mental. Claramente las plataformas digitales generan nuevos parámetros de comparación, la exposición constante a imágenes idealizadas puede provocar distorsiones en la autoimagen, la validación mediante likes y comentarios impacta en la percepción personal. Todo esto repercute directamente en el desarrollo de la autoestima.

En cuanto al uso que los adolescentes hacen de las redes sociales, se ha evidenciado visiblemente el impacto que genera en éstos, lo que repercute en una actitud positiva o negativa hacia sí mismo, por lo que siempre se ha reiterado la necesidad de supervisión por parte de los adultos. Según lo manifiestan Aucapiña y Campodónico (2024) estas plataformas pueden afectar directamente la autoestima, sobretudo cuando son empleados como medios de comparación física, ideológica, económica y racial. Quiere decir con ello, que predomina el intercambio de fotos, videos y contenidos desarrollando aparentemente relaciones sociales, de hecho, el mundo virtual de los adolescentes está dominado por contenido visual, donde la forma de vestir y los diferentes estilos se convierten en una expresión directa de su identidad. Esta manifestación externa puede ser indicativa de ciertos rasgos psicológicos de baja

autoestima, como inseguridad pronunciada, valoración personal disminuida y una relación problemática con su imagen corporal.

Consecuentemente, en este período de la adolescencia es precisamente donde muchos jóvenes oscilan entre extremos: una autoestima excesivamente alta donde prima la arrogancia en la que constantemente sobrevaloran sus capacidades, creen que todo lo hacen perfecto, no aceptan críticas constructivas, minimizan o ignoran sus errores, consideran que están por encima de los demás, muestran una seguridad que no corresponde con su real desempeño y de otro lado, están quienes tienen una autoestima tan baja que limita sus potencialidades y oportunidades, son adolescentes que siempre dudan de sus capacidades, evitan enfrentar nuevos retos por miedo al fracaso, se descalifican a sí mismos, creen que no merecen oportunidades, aceptan tratos por debajo de lo que realmente se merecen, tienen un diálogo interno muy negativo, se paralizan ante desafíos por falta de confianza. De ahí que, ambos extremos son perjudiciales porque impiden un desarrollo personal e interpersonal saludable, la autoestima equilibrada implica reconocer tanto las fortalezas como las áreas de mejora con realismo y apertura.

Del mismo modo, los adolescentes con baja autoestima frecuentemente experimentan una serie de dificultades que afectan su bienestar personal. Rodríguez (2023) ha documentado que estos jóvenes son más propensos a desarrollar síntomas de ansiedad y depresión, los cuales se ven reflejados a través de señales como: Preocupación constante sobre el juicio de otros, miedo excesivo a cometer errores,

sensación frecuente de inseguridad en situaciones sociales, pensamientos anticipatorios pesimistas ("algo malo va a pasar"), síntomas físicos como: palpitaciones, sudoración o tensión muscular, tendencia a la autocrítica destructiva, pensamientos negativos recurrentes sobre sí mismos, dificultad para reconocer sus logros y cualidades positivas, sensación de no ser "suficientemente bueno", pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban, cambios en patrones de sueño y alimentación. Por consiguiente, la conexión entre baja autoestima y estos síntomas suele crear un círculo vicioso que generan problemas de salud mental.

De manera similar, la baja autoestima puede afectar negativamente el desempeño académico del adolescente, incluso cuando tienen la capacidad intelectual para obtener mejores resultados. En efecto, son varias las manifestaciones que se dan en este entorno como: evitan participar en clase por miedo a equivocarse, no levantan la mano aunque sepan la respuesta, tienden a estudiar menos porque creen que "no son buenos", se rinden fácilmente ante las dificultades, postergan las tareas por miedo al fracaso; sin duda alguna esto conlleva a un impacto a largo plazo evidenciado en la obtención de calificaciones más bajas de las que podrían alcanzar, en la limitación en sus opciones futuras de estudio, en el desarrollo de una identidad académica negativa y en la prolongación del ciclo de baja autoestima.

Los adolescentes con baja autoestima son más susceptibles a ser influenciados negativamente por sus compañeros y el entorno social, pues a menudo sienten exigencias para "encajar" en ciertos grupos, tienden a ser manipulados por parte de

pares o grupos y se vuelven cada vez más vulnerables por la dependencia excesiva de la opinión ajena, por la necesidad intensa de ser aceptados y por el miedo al rechazo social, perdiendo cada vez más su autenticidad. Por el contrario, una autoestima saludable actúa como un factor protector, los adolescentes con niveles adecuados de autoestima tienen grandes beneficios para su bienestar personal, ya que muestran mayor resistencia ante las adversidades, es mejor su capacidad para establecer metas realistas y alcanzarlas, tienen mayor satisfacción con su vida en general, también desarrollan estrategias de afrontamiento más efectivas.

Con lo descrito anteriormente, se confirma que una apropiada autoestima incide en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales en el ámbito social; en la adolescencia al integrarse con otros, se están generando y consolidando lazos de confianza y sentimientos de pertenencia, según lo han documentado Rodríguez, et al. (2021). Por estos motivos, es comprensible que los grupos de pares compartan intereses, preocupaciones y diálogos entre sí, que no son fáciles para ellos abordarlos con algún miembro de la familia o se cohiben de hacerlo por determinada razón, además que proporcionan a cada uno el soporte emocional y la posibilidad de abrirse a experimentar otras sensaciones que probablemente son nuevas. Se entiende entonces, que una autoestima saludable les facilita el establecimiento de límites saludables en las relaciones, la capacidad para formar vínculos auténticos y duraderos, la expresión asertiva de pensamientos y emociones, la resolución constructiva de conflictos.

Por consiguiente, siendo la autoestima un fenómeno actitudinal complejo y dependiente de condiciones sociales y culturales donde la valoración subjetiva se conjuga entre disposiciones personales, sociales y contextuales en la búsqueda por definir una identidad propia, durante la adolescencia se hace más notoria por la que transición de la niñez a esta etapa que involucra una serie de desafíos a nivel físico, psicológico y emocional que les demanda renovadas formas de pensar, sentir e interactuar. Por ende, la falta de orientación de los padres durante la crianza conlleva a un déficit en el desarrollo de la personalidad de los hijos, disminuyendo su autoestima y su capacidad para tomar decisiones propias en diversas situaciones durante su proceso educativo (Arzuza y Martínez, 2023), las evidencias sugieren que es posible y necesario implementar estrategias para fortalecer la autoestima en los adolescentes. proponen un enfoque integral que incluye desarrollo de programas de intervención en entornos educativos, fortalecimiento de las redes de apoyo familiar, implementación de estrategias de mentoría entre pares y promoción de actividades que fomentan el autoconocimiento y la autoaceptación.

Para finalizar, el desarrollo de la autoestima durante la adolescencia constituye un proceso multidimensional donde interactúan factores individuales, familiares, sociales y culturales y este proceso de formación se nutre de múltiples fuentes, incluyendo las relaciones familiares, las interacciones con pares, el rendimiento académico y la imagen corporal. De igual forma, las relaciones familiares continúan siendo fundamentales, aunque experimenten transformaciones significativas, los

padres y cuidadores deben adaptarse a las crecientes necesidades de autonomía del adolescente, manteniendo un equilibrio entre el apoyo emocional y el respeto por su independencia, y la calidad de estas interacciones familiares influye directamente en cómo el adolescente desarrolla su sentido de valor personal.

El exceso de autoestima en la adolescencia, contrario a la creencia popular, puede convertirse en un obstáculo significativo para el desarrollo saludable y el bienestar emocional, pues cuando los niveles de autoestima sobrepasan los límites adaptativos, pueden manifestarse patrones conductuales y cognitivos que interfieren con el crecimiento personal y las relaciones interpersonales del adolescente, por tanto, esta autoestima desproporcionada puede traducirse en una percepción distorsionada de las propias capacidades y límites, llevando a los jóvenes a desarrollar un sentido de superioridad que obstaculiza su capacidad para reconocer áreas de mejora y aprender de los errores. Este fenómeno puede resultar en la toma de decisiones imprudentes y en la asunción o aceptación de riesgos innecesarios, ya que el adolescente puede considerarse inmune a las consecuencias negativas de sus acciones.

Las relaciones sociales también se ven afectadas negativamente cuando la autoestima es desproporcionadamente alta, ya que los adolescentes pueden desarrollar actitudes arrogantes o condescendientes hacia sus pares, dificultando la formación de vínculos auténticos y empáticos. Esta dinámica puede llevar al aislamiento social, a la formación de relaciones superficiales basadas en la admiración unilateral, privando al adolescente de experiencias sociales enriquecedoras y del

desarrollo de habilidades interpersonales fundamentales. Además, una autoestima excesiva puede interferir con el desarrollo de la resiliencia emocional, cuando estos jóvenes enfrentan inevitables fracasos o decepciones, pueden experimentar crisis emocionales más severas debido a la discrepancia entre su autoimagen idealizada y la realidad, en es caso, esta vulnerabilidad puede manifestarse en forma de ansiedad, depresión o comportamientos defensivos que complican aún más su adaptación social y emocional.

La baja autoestima, por su parte, en el ámbito emocional, actúa como un filtro que distorsiona la manera en que los adolescentes interpretan sus experiencias y relaciones interpersonales. Esta distorsión cognitiva puede manifestarse en una tendencia constante a la autocrítica destructiva, donde los jóvenes magnifican sus defectos y minimizan sus logros y capacidades, como resultado, se desarrolla una vulnerabilidad emocional que puede traducirse en estados de ansiedad, depresión y aislamiento social, creando un círculo vicioso que refuerza su autopercepción negativa. Sin embargo, las consecuencias de una baja autoestima se extienden más allá del ámbito emocional, impactando significativamente en las oportunidades de desarrollo académico y social, donde los adolescentes que sufren de baja autoestima tienden a evitar desafíos y situaciones que perciben como amenazante, esta actitud defensiva puede manifestarse en la renuncia a participar en actividades extracurriculares, la resistencia a formar nuevas amistades, o la abstención de expresar opiniones en clase,

todas estas experiencias son fundamentales para el desarrollo de habilidades sociales y competencias personales.

En el contexto de las relaciones interpersonales, la baja autoestima puede conducir a patrones de comportamiento que dificultan el establecimiento de vínculos saludables. Las implicaciones a largo plazo de una baja autoestima durante la adolescencia son particularmente preocupantes en términos de desarrollo profesional y proyección vital, la falta de confianza en las propias capacidades puede llevar a los jóvenes a establecer metas por debajo de su potencial real, limitando sus aspiraciones educativas y profesionales. Esta autocensura temprana puede tener repercusiones significativas en sus oportunidades futuras de desarrollo laboral y realización personal.

No obstante, la autoestima debilitada durante la adolescencia también representa un factor de riesgo significativo para el desarrollo integral, en la cual, sus efectos pueden extenderse más allá de esta etapa, influyendo en las oportunidades de vida y el bienestar general en la edad adulta, por eso, la intervención temprana y el apoyo sostenido son fundamentales para prevenir y abordar estas dificultades. Es fundamental reconocer que esta intervención temprana y el apoyo adecuado pueden marcar una diferencia significativa en la trayectoria de desarrollo de los adolescentes con baja autoestima. El fortalecimiento de la autoestima debe abordarse desde un enfoque integral que involucre tanto el ámbito familiar como el educativo, proporcionando espacios seguros donde los jóvenes puedan desarrollar una autoimagen más positiva y realista.

Así pues, la baja autoestima durante la adolescencia representa un obstáculo significativo para el desarrollo integral de los jóvenes, afectando su bienestar emocional, sus relaciones interpersonales y sus oportunidades de desarrollo futuro. La profunda comprensión de estas implicaciones resalta la importancia de implementar estrategias preventivas y de intervención efectivas que permitan a los adolescentes construir una base sólida de autoestima sobre la cual edificar su proyecto de vida. Significa entonces, que la autoestima saludable durante la adolescencia constituye un pilar fundamental para el desarrollo psicológico y social óptimo, en si, los adolescentes que cultivan una imagen positiva de sí mismos demuestran mayor resiliencia ante los desafíos propios de esta etapa vital, manifestando una capacidad superior para establecer relaciones interpersonales significativas y enfrentar las presiones académicas y sociales con mayor seguridad y esta base emocional sólida les permite participar más activamente en actividades extracurriculares, expresar sus opiniones con convicción y perseguir sus metas académicas con determinación.

Las relaciones familiares y sociales también se benefician sustancialmente, en cuanto los adolescentes con buena autoestima tienden a establecer límites saludables en sus relaciones, seleccionar amistades positivas y mantener una comunicación más abierta con sus padres y figuras de autoridad. Esta capacidad para formar vínculos saludables sienta las bases para un desarrollo social robusto que se extenderá hasta la edad adulta. El entorno escolar y el rendimiento académico también juegan un papel crucial en este proceso. Los logros y fracasos en este ámbito contribuyen a la

formación del autoconcepto y la autoeficacia. Las experiencias de éxito fortalecen la confianza en las propias capacidades, mientras que las dificultades académicas pueden representar desafíos para la autoestima si no se manejan adecuadamente.

En definitiva, el verdadero desafío radica en construir una autoestima equilibrada, que no se base ni en la autosatisfacción ciega ni en la autocrítica demoledora, sino en un reconocimiento honesto de las propias fortalezas y debilidades. Este equilibrio implica el desarrollo de una mirada realista hacia uno mismo, comprendiendo que cada persona tiene virtudes y áreas de mejora, y que el crecimiento personal es un proceso continuo de aprendizaje y desarrollo. Por lo tanto, una autoestima saludable permite aceptarse con sus imperfecciones, valorar los logros sin magnificarlos, afrontar los errores como oportunidades de crecimiento y mantener una actitud resiliente ante los desafíos. Significa también cultivar la humildad intelectual, reconociendo que siempre hay espacio para aprender y evolucionar, sin que ello signifique menospreciarse.

El componente social de la autoestima se vuelve especialmente relevante durante la adolescencia, la pertenencia a grupos de pares, la aceptación social y el desarrollo de amistades significativos contribuyen sustancialmente a la construcción de una imagen positiva de sí mismo. Las redes sociales y el entorno digital añaden una nueva dimensión a este proceso, influyendo en cómo los adolescentes se perciben y son percibidos por otros, los adolescentes exploran diferentes roles, valores y creencias mientras desarrollan un sentido más estable de quiénes son. De hecho, este

proceso de exploración y consolidación de la identidad puede generar períodos de inestabilidad en la autoestima, pero es fundamental para el desarrollo de una autovaloración más madura y realista.

Es importante reconocer que el desarrollo de la autoestima no sigue un patrón lineal, los adolescentes pueden experimentar fluctuaciones significativas en su autovaloración dependiendo de las circunstancias y experiencias específicas, la capacidad de mantener una autoestima relativamente estable frente a los desafíos y cambios propios de esta etapa es un indicador de madurez psicológica y resiliencia emocional. Una autoestima saludable actúa como un catalizador vital para el desarrollo integral durante la adolescencia, potenciando el crecimiento en múltiples dimensiones: emocional, social, académica y física. Y esta base psicológica positiva no solo facilita la navegación de los desafíos propios de esta etapa, sino que también establece cimientos sólidos para un desarrollo adulto exitoso y satisfactorio.

La clave está en alimentar una autovaloración constructiva que permite a los adolescentes sentirse seguros de sus capacidades sin caer en la arrogancia, y críticos consigo mismos sin hundirse en la desesperanza. Esta perspectiva equilibrada les brindará herramientas para enfrentar los desafíos de la edad, tomar decisiones asertivas y mantener relaciones interpersonales saludables, fundamentadas en el respeto propio y hacia los demás. Finalmente, construir una autoestima equilibrada requiere práctica, introspección y el apoyo de figuras significativas que orienten este proceso de autodescubrimiento y aceptación, por lo que la implementación de

programas de desarrollo personal, el fomento de la resiliencia y el establecimiento de redes de apoyo son elementos cruciales para promover un desarrollo saludable y equilibrado durante esta etapa crítica de la vida.

Es crucial que educadores, padres y profesionales de la salud mental trabajen en conjunto para crear entornos que favorezcan el desarrollo de una autoestima saludable que contribuyan a formar generaciones de adolescentes resilientes, seguros de sí mismos y capaces de establecer relaciones interpersonales satisfactorias. Asimismo, el reconocimiento y validación de logros individuales, por pequeños que parezcan, constituye una estrategia efectiva para fortalecer la autopercepción positiva, por consiguiente, es fundamental que padres, educadores y otros adultos significativos desarrollen una mirada atenta para identificar y destacar las fortalezas particulares de cada adolescente, evitando comparaciones destructivas con sus pares o hermanos, también, el establecimiento de metas realistas y alcanzables permite que los jóvenes experimenten el éxito y desarrollen un sentido de competencia personal, por lo que resulta crucial acompañarlos en la planificación de objetivos graduales que, al ser conquistados, refuercen su confianza y motivación intrínseca. Además, el apoyo durante los momentos de fracaso o frustración debe enfocarse en el aprendizaje y la resiliencia, transformando los errores en oportunidades de crecimiento.

Referencias

- Arzuza Barrios, A., y Martínez González, Y. (2023). Estilos de crianza y niveles de autoestima en los estudiantes de educación media de una institución educativa en Mahates Bolívar. [Trabajo de grado, Universidad Antonio Nariño]. Repositorio <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/8601>
- Aucapiña, E., y Campodónico, N. (2024). Revisión sistemática sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes. *Revista Psicología UNEMI*, Volumen 8, N° 015. pp. 73 – 87. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss15.2024pp73-87p>
- Bruno De La Cruz, X. (2022). *Dinámica familiar y la autoestima de los adolescentes del cuarto año de secundaria de un colegio nacional N° 4018*, Callao, 2021. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional <https://hdl.handle.net/20.500.12692/81678>
- Cid-Sillero, S., Pascual-Sagastizabal, E., & Martinez-de-Morentin, J. I. (2020). Influencia de la autoestima y la atención en el rendimiento académico del alumnado de la ESO y FPB. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 59-67. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.06.001>
- García, A., & Contreras, A. (2020). *Autoestima y habilidades sociales en adolescentes: el papel de variables familiares y escolares*. Dialnet Métricas (43), 102-103. doi: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7803963>
- García Zambrano, B. (2022). *Factores psicosociales y autoestima en adolescentes de 12 a 14 años de una unidad educativa pública de Ecuador, 2022*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/93189>
- González Moreno, A. & Molero Jurado, M. (2022). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15 (1), p. 113-123. Obtenido de: <https://reviberopsicologia.iberro.edu.co/article/view/2186114>
- Guerrero, E. (2022). *Autoestima y rendimiento académico en adolescentes de una unidad educativa de la ciudad de Ambato* [Tesis de licenciatura en Psicología, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/49b94e10-0a50-4f95-9ba6-8c04a64afd6c/content>

- León García, D. (2024). Autoestima en adolescentes en centros educativos: revisión teórica. *Revista Científica Aula Virtual*, 5 (12), p. 195-211. Publicación electrónica del 19 de julio de 2024. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11169222>
- Negrette Rodríguez, I., & Ruiz Méndez, R. (2024). Autoconcepto y rendimiento académico en estudiantes del nivel medio en el 2023: Self-concept and academic performance in middle school students in 2023. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 5(3), 2525 – 2538. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i3.2213>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Salud en Adolescentes*. Extraído de https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Perales Garza, C. (2021). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. *Revista Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 8(spe4), 00068. Epub 20 de septiembre de 2021. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2823>
- Pineda-Roa, et al (2023). Confiabilidad, dimensionalidad e invarianza de la Escala Rosenberg de autoestima en adolescentes colombianos. *Revista Universitas Psychologica*, 22, 1-13. Pontificia Universidad Javeriana. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy22.cdie>
- Rodríguez-Garcés, C., Gallegos Fuentes, M. & Padilla Fuentes, G. (2021). Autoestima en Niños, Niñas y Adolescentes chilenos: análisis con árboles de clasificación. *Revista Reflexiones*, 100(1), 19-37. <https://dx.doi.org/10.15517/rr.v100i1.43342>
- Rojas Cuastumal, V., & Pilco Guadalupe, G. (2023). Autoestima y Habilidades Sociales en Adolescentes. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 3823–3833. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.529>
- Trutie, R., Leiva, A., & del Risco Sánchez, O. (2019). Dinámicas familiares de adolescentes y jóvenes cubanos. In M. Paredes & L. Monteiro (Eds.), *Desde la niñez a la vejez: Luchas, resistencias y actores emergentes* (pp. 121–140). CLACSO. <https://doi.org/10.2307/j.ctvt6rm99.10>