

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



**“AUTOESTIMA EN LA MUJER DE 17 A 31 AÑOS DURANTE
LA ADOLESCENCIA, JUVENTUD Y ADULTEZ TEMPRANA
DE DOS UNIVERSIDADES PRIVADAS DE LA CIUDAD
DE GUATEMALA”**

TESIS

Lesly Del Rocío Secaida Aroche

Carné: 12302-08

Guatemala de la Asunción, enero de 2013
Campus Central

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

**“AUTOESTIMA EN LA MUJER DE 17 A 31 AÑOS DURANTE
LA ADOLESCENCIA, JUVENTUD Y ADULTEZ TEMPRANA
DE DOS UNIVERSIDADES PRIVADAS DE LA CIUDAD
DE GUATEMALA”**

TESIS

Presentada al Consejo de la Facultad de Humanidades

Por:

LESLY DEL ROCÍO SECAIDA AROCHE

Carné: 12302-08

Previo a optar al título de:

PSICÓLOGA CLÍNICA

En el grado académico de:

LICENCIADA

Guatemala de la Asunción, enero de 2013
Campus Central

AUTORIDADES UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR

- Rector P. Rolando Enrique Alvarado López, S.J.
- Vicerrectora Académica Dra. Lucrecia Méndez de Penedo.
- Vicerrector de Investigación y Proyección P. Carlos Cabarrús Pellecer, S.J.
- Vicerrector de Integración Universitaria P. Eduardo Valdés Barría, S.J.
- Vicerrector Administrativo M.A. Ariel Rivera Irías
- Secretaria General Licda. Fabiola de la Luz Padilla Beltranena

AUTORIDADES FACULTAD DE HUMANIDADES

- Decana M.A. Hilda Caballeros de Mazariegos
- Vicedecano M.A. Hosy Benjamer Orozco
- Secretaria M.A. Lucrecia Elizabeth Arriaga Girón
- Directora del Departamento de Psicología M.A. Georgina Mariscal de Jurado
- Directora del Departamento de Educación M.A. Hilda Díaz de Godoy
- Directora del Departamento de Psicopedagogía M.A. Romelia Irene Ruíz Godoy
- Directora del Departamento de Ciencias de la comunicación M.A. Nancy Avendaño Maselli
- Director del Departamento de Letras y Filosofía M.A. Eduardo Blandón Ruíz
- Representante de Catedráticos M.A. Marlon Urizar Natareno
- Representante de estudiantes ante el Consejo de facultad Srita. Luisa Monterroso

ASESOR DE TESIS

Licda. Silvia Moino

REVISOR DE TESIS

M.A. Gloria Patricia Samayoa Azmitia

LICDA. SILVIA MOINO, M. ED.
CLÍNICA PSICOANALÍTICA
smoino@devenircorp.com

Guatemala, 19 de noviembre de 2012

Senores
Consejo de Facultad
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Presente

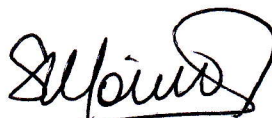
Estimados señores Consejo de Facultad:

Por este medio me dirijo a ustedes para presentar a su consideración el trabajo de tesis de la estudiante **Lesly Del Rocío Secaida Aroche**, quien se indentifica con **carnet no. 12302-08**. El título es "**Autoestima en la mujer de 17 a 31 años durante la adolescencia, juventud y adultez temprana de dos universidades privadas de la ciudad de Guatemala**".

He asesorado y revisado el trabajo de la estudiante y considero que llena los requerimientos de la Facultad y el Departamento de Psicología establece en este tipo de investigación. Por lo que solicito se le de tramite al proceso de revisión.

Sin otro particular

Atentamente,



Silvia Moino, M. Ed.
Código 4489



Universidad
Rafael Landívar
Tradicón Iesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
Teléfono: (502) 24262626 ext. 2440
Fax: 24262626 ext. 2486
Campus Central, Vista Hermosa III, Zona 16
Guatemala, Ciudad. 01016

FH/ap-CI-54-13

Guatemala,
08 de enero de 2013

Señorita
Lesly Del Rocío Secaída Aroche
Presente.

Estimada señorita Secaída:

De acuerdo al dictamen favorable rendido por la Revisora Examinadora de la Tesis titulada: **“Autoestima en la mujer de 17 a 31 años durante la adolescencia, juventud y adultez temprana de dos universidades privadas de la ciudad de Guatemala”**, presentada por la estudiante **Lesly Del Rocío Secaída Aroche**, carné No. **12302-08**, la Secretaria de la Facultad de Humanidades AUTORIZA LA IMPRESIÓN DE LA TESIS, previo a optar al título de Licenciatura en Psicología Clínica.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,




Lcda. Lucrecia Arriaga Girón, M.A.
SECRETARIA DE FACULTAD

*ap
c.c.file

En todo amar y servir
Ignacio de Loyola

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por brindarme sabiduría, perseverancia y fortaleza en cada momento de mi vida y por haberme permitido lograr mis metas, ya que gracias a Él logre culminar esta etapa en mi vida.

A mi mamá, Gilda Aroche por su amor, paciencia, confianza y apoyo incondicional en cada uno de los momentos de mi vida, por estar siempre a mi lado, por ser mi modelo a seguir y la fuerza que me inspira a ser una mejor persona cada día, dándome ejemplos dignos de superación y entrega.

A mi papá, José Félix Secaida por creer en mí, por haberme brindado las herramientas necesarias para lograr mis estudios, por ser una persona que inspira lucha y perseverancia, por sus sabios consejos y por haberme ayudado durante estos años.

A mis hermanos, José y Allan por su apoyo y cariño incondicional, por sus cuidados y atenciones hacia mí, por estar conmigo en todo momento, gracias por todos los momentos que hemos compartido creciendo juntos y por demostrarme que puedo conseguir todo lo que me proponga en la vida.

A mi prima, Fátima por ser parte importante de mi vida, por su apoyo, fortaleza y cariño incondicional que me ha brindado durante toda mi vida, gracias por estar a mi lado compartiendo mis logros, siendo una hermana para mí y por ser fuente de inspiración para seguir superándome.

A mi familia, por su apoyo en todo momento y por estar conmigo siempre.

A mis amigas, por haber compartido junto a mí tantos momentos inolvidables llenos de alegrías, por haberme brindado apoyo y aliento para continuar luchando, nunca las olvidare.

A la Universidad Rafael Landívar, por ser mi casa de estudios durante cinco años, por brindarme la oportunidad de formar parte de ella y formarme como profesional.

ÍNDICE

I. INTRODUCCION	1
1.1 Mujer.....	12
1.1.1 Características biológicas de la mujer.....	12
1.1.2 Rol social de la mujer guatemalteca.....	13
1.2 Etapas del desarrollo en la mujer.....	13
1.2.1 Adolescencia.....	13
1.2.1.1 Características sexuales primarias y secundarias.....	15
1.2.2 Juventud.....	16
1.2.3 Adulthood temprana.....	18
1.3 Autoestima.....	21
1.3.1 Construcción de la autoestima.....	24
1.3.1.1 Factores que influyen en la construcción de la autoestima.....	25
1.3.2 Autoestima alta.....	31
1.3.2.1 Los seis pilares de la autoestima.....	33
1.3.3 Autoestima baja.....	35
1.3.3.1 consecuencias de la baja autoestima.....	36
1.3.3.2 Características de una baja autoestima.....	36
13.4 Autoconcepto.....	38
1.3.4.1 Desarrollo del autoconcepto.....	40
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	44
2.1 Objetivos.....	45
2.1.1 Objetivo general.....	45

2.1.2 Objetivos específicos.....	45
2.2 Variables o elementos de estudio.....	46
2.3 Definición de variables.....	46
2.3.1 Definición conceptual de la variable.....	46
2.3.2 Definición operacional de las variable.....	46
2.4 Alcances y límites.....	46
2.5 Aporte.....	47
III. METODO.....	48
3.1 Sujetos.....	48
3.2 Instrumento.....	49
3.3 Procedimiento.....	50
3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	50
IV. PRESENTACION Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	52
V. DISCUSION DE RESULTADOS.....	59
VI. CONCLUSIONES.....	62
VII. RECOMENDACIONES.....	63
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	64
ANEXOS.....	71

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue describir cómo es la autoestima en la mujer entre 17 a 31 años; durante la adolescencia, juventud y adultez temprana.

Se utilizó para este estudio una metodología descriptiva con una muestra de 90 mujeres pertenecientes a dos universidades privadas, de la ciudad de Guatemala. La muestra estuvo constituida por 30 mujeres en la etapa de la adolescencia comprendidas entre las edades de 17 a 21 años, 30 mujeres en la etapa de la juventud entre las edades de 22 a 26 años y 30 mujeres en la etapa de la adultez temprana entre las edades de 27 a 31 años; las cuales poseen estudios de nivel universitario y pertenecen a un nivel socioeconómico medio.

El instrumento utilizado para la investigación fue la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR); la cual tiene como objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma, con el fin de conocer el grado de autoestima que la persona tiene.

Con los resultados del estudio se concluyó que la autoestima en la mujer de 17 a 31 años de dos universidades privadas de la ciudad de Guatemala, se mantiene entre elevada y media. También se determinó que la autoestima de la mujer entre 17 a 31 años, durante el periodo de la juventud permanece elevada, mientras que las mujeres adolescentes y adultas tienden a presentar una autoestima media a elevada.

A partir de la presente investigación y por los resultados obtenidos de la misma, se recomendó la implementación de estudios con una mayor cantidad de sujetos, de manera que se obtengan resultados contundentes sobre la interacción de la autoestima en la mujer de acuerdo al momento de la vida en la que se encuentre. Asimismo se debe desarrollar talleres a estudiantes universitarios, en los cuales se brinde información sobre la importancia de la autoestima, los beneficios y la influencia que ejerce ésta en el desenvolvimiento personal, social y familiar en la vida diaria del individuo.

I. INTRODUCCION

Un factor importante en el desarrollo de la persona es la autoestima, debido a que está se refiere al sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal, Barden (2001).

Para Hurtado (2003), el concepto que se tiene de sí mismo no es algo heredado, sino aprendido del ambiente en el que se desenvuelve el sujeto, mediante la valoración que éste realiza de su comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás. La importancia de la autoestima en el ser humano radica en lo que lo impulsa a actuar, a seguir adelante y lo motiva para perseguir sus objetivos. El concepto no solo encierra un conjunto de características que definen a un sujeto, sino además el significado y la valoración que éste consciente o inconscientemente se otorga, es decir la comprensión que el individuo logra de sí mismo, respecto a sus creencias, cualidades, capacidades, modos de sentir o pensar.

Massó (2001), afirma que este concepto va desarrollándose en el ser humano poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado de experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valía e incapacidad a cada persona.

En la actualidad se observa que las mujeres constituyen un pilar fundamental en la base de la sociedad y su participación es decisiva, por lo que el desarrollo óptimo de su autoestima favorecerá su propia identidad, mejorando de este modo lo que es su vida personal, profesional y social. Barden (2010).

Según Bearings (2000), las mujeres viven inmersas en una densa red que se comenzó a tejer en la infancia, a través de la recepción de mensajes, pocas veces saludables, acerca de lo que significa ser mujer. De allí en adelante se enfrenta a la adolescencia una de las fases mas criticas del desarrollo, en la cual se

encuentra con el bombardeo ideológico sociocultural (incluida la publicidad), las relaciones de pareja, la necesidad de conservarse "bella", continuando con las demás etapas del desarrollo la juventud y adultez en las cuales, se abordan temas en cuanto al matrimonio, los hijos, el trabajo diario, la competencia social, entre o otros escenarios y retos.

El mismo autor menciona que existen innumerables cambios que va enfrentando la mujer durante su desarrollo, siendo hija, hermana, amiga, esposa, profesionista o trabajadora, ella se encuentra cumpliendo un rol múltiple como mujer, en el cual puede ir ganando o perdiendo valoración y amor propio.

De acuerdo con lo anterior se toma como objetivo principal para este estudio, describir cómo es la autoestima en las mujeres durante distintas etapas de la vida, dado a que este elemento es susceptible de aumentar como de disminuir, debido a los cambios biológicos, físicos y emocionales experimentados en las mujeres durante su desarrollo, estas pueden ser afectadas o beneficiadas en la manera en que se relacionan tanto con el ambiente como consigo mismas, por lo cual el desarrollo saludable de la autoestima se ha convertido en fuente para establecer una buena salud mental.

Con relación al tema se han encontrado los siguientes estudios nacionales, los cuales han sido ordenados cronológicamente para la comprensión del avance la investigación.

Linga (1997) evaluó el proceso de autoestima en adolescentes que participan en un programa de orientación y autoconocimiento personal en el Instituto Experimental de la Asunción. El objetivo principal de esta investigación fue determinar la relación entre un programa de orientación basado en el conocimiento personal y el incremento del nivel de autoestima en adolescentes. Como sujetos de estudio se tomó una muestra de 206 alumnas de 15 y 16 años de edad del nivel diversificado, de las cuales se eligió aleatoriamente una muestra de 54 sujetos que fueron asignados al azar al grupo experimental 127 alumnas y

el grupo control de 27 alumnas. Para esta investigación se aplicó una escala de autoestima E.A.E, del Doctor Lavoegíe. Tras el proceso de investigación experimental, el autor pudo concluir que las adolescentes que participaron en el programa de orientación y autoconocimiento (grupo experimental) lograron un incremento de autoestima, mientras que el grupo control no tuvo ningún aumento. Como recomendación Linga propuso mejorar la autoestima en adolescentes tomando en cuenta la etapa de la adolescencia y tener un campo de acción más amplio que permita hacer generalizaciones. Además de esto también considera importante que se impartan programas de desarrollo de la autoestima.

Por su parte Padilla (2001), con el fin definir el nivel de autoestima con un grupo de adolescentes prostitutas, estudió 8 casos con mujeres de 14 a 18 años, dedicadas a la prostitución, quienes se encontraban en el Centro de Orientación y Tratamiento de Menores “Los Gorriones”, las cuales fueron escogidas a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, para medir su nivel de autoestima les aplicó la escala E.A.E, así como una entrevista no estructurada a la psicóloga del centro y a 4 de las participantes. Con la información recabada pudo concluir que las participantes presentaban un nivel de autoestima sumamente bajo, especialmente en el área social y la imagen corporal.

Asimismo Ávila (2002), realizó una investigación con la finalidad de comparar el nivel de autoestima que presentan las alumnas internas, con el nivel de autoestima que presentan las alumnas externas de un colegio católico guatemalteco. Para ello se tomó en cuenta la totalidad de alumnas internas y una muestra equivalente de alumnas externas, comprendidas entre los 13 y los 18 años. Se utilizó el cuestionario A-E realizada por Pope, Mc Hale y Craighead como instrumento para medir la autoestima de ambos grupos. Los resultados mostraron que ambos grupos necesitaban un incremento de actividades que ayuden a elevar las áreas de autoestima. El área en donde se encontró diferencia significativa entre las alumnas internas y externas fue en el de imagen corporal.

A la vez Mena (2003), determinó que sí existía correlación entre la autoestima y la necesidad de logro con integrantes de los equipos juveniles de los clubes Municipal y Comunicaciones de Guatemala; trabajó con la población completa que fue de 60 jóvenes, 30 del club Municipal y 30 del club Comunicaciones, entre las edades de 17 a 20 años de edad; dicha población ya estaba pre-establecida, el instrumento que utilizó para mediación de la Autoestima fue la prueba de E.A.E que es una adaptación del Five Scale Test of Selfsteem tomando para el estudio la escala de Autoestima Global. Para evaluar la necesidad de logro, utilizó la escala de motivación del doctor Pedro Morales, que a su vez mide el nivel de organización y método de trabajo, constancia en el trabajo y el nivel de aspiraciones. La investigación tiene un diseño ex post factum de grupos estadísticos, en donde no hubo manipulación de las variables y los grupos de estudio estaban pre- establecidos. El método estadístico utilizado fue la fórmula del coeficiente de correlación lineal de Pearson que demostró las diferentes hipótesis de investigación, cuantificando el nivel de significancia de cada una. Relacionó las medidas del nivel de autoestima y la necesidad de logro de los dos equipos deportivos a través del programa estadístico para las ciencias sociales (SPSS), concluyendo que no existe correlación entre autoestima y la necesidad de logro y viceversa, así como recomendó que se haga otro estudio similar con grupos diferentes.

Por otra parte Alvarado (2005), mediante un análisis con diseño ex post factum, tuvo como objetivo determinar si existía diferencia en cuanto a los rasgos de autoestima entre los estudiantes introvertidos y extrovertidos de cuarto y quinto año de las carreras de Psicología Clínica, Escolar y Organizacional de la universidad Rafael Landívar. Para realizar la investigación se contó con una población de 332 alumnos. Las edades de los mismos oscilaban entre los 21 y 63 años, a quienes se les aplicó la prueba de personalidad C.E.P., así como también se les aplicó la escala E.A.E para establecer los niveles de autoestima. Luego de la aplicación de ambas pruebas, el universo disminuyó a una muestra de 86 alumnos ya que para el estudio únicamente se tomo en cuenta las pruebas de los

sujetos extrovertidos e introvertidos. Mediante los resultados obtenidos se concluyó que no existe diferencia estadísticamente significativa entre los rasgos de ambición y confianza en sí mismo, reflexión y circunspección, y optimismo de los sujetos extrovertidos e introvertidos. Al mismo tiempo, no se encontró diferencia estadísticamente significativa entre los rasgos energía y dinamismo, sociabilidad, tenacidad, inteligencia social y ponderación.

A la vez Araujo (2006), investigó sobre la implementación de un programa de autoestima que beneficiara a un grupo de adolescentes víctimas de violencia intrafamiliar. La muestra fue un grupo de 26 adolescentes femeninos del Proyecto de Aldea Juvenil de Señoritas, pertenecientes a Aldeas Infantiles S.O.S de Guatemala, ubicada en la Colonia El Rosario zona 3 del municipio de Mixco, comprendidas entre las edades de 14 a 21 años. Se utilizó el instrumento “Exploración de Violencia Intrafamiliar”, elaborado por la misma autora. Este consta de 12 preguntas que corresponden a la presencia de violencia intrafamiliar y 10 afirmaciones de síntomas que afirman la existencia de una baja autoestima como secuela de la violencia. Por otra parte, se utilizó para definir el nivel de autoestima del grupo de adolescentes, antes y después de aplicar el programa, la escala de autoestima A-E realizada por Pope, McHale y Craighead: Five-Scale test of Self-Aguilar y de Eduardo (1996). En esta investigación es de suma importancia tomar en cuenta el resultado siguiente: a la afirmación #22 del instrumento “Exploración de Violencia Intrafamiliar”, me siento con cólera, resentimiento y deseos de venganza. El 54% respondió frecuentemente y el 46% a veces, lo que indica que el 100% lo exteriorizó, esto demuestra que hay secuelas de la violencia. Cabe mencionar que durante el programa ésta característica fue evidente. Existió violencia entre las mismas adolescentes y proyección de etiquetas, manifestando baja estima de sí. También concluyó que cuanto más alta sea la autoestima de una persona, mejor preparada está para enfrentar la vida con mayor confianza, sabiduría, tenacidad, benevolencia y optimismo; toda esta potencia le permite a la persona alcanzar sus metas y en definitiva será el camino que la conduzca hacia la felicidad y la plenitud.

Por otro lado Alonzo (2009), realizó una investigación de tipo descriptivo, teniendo como objetivo determinar el nivel de autoestima que presenta la población femenina, de los cuatro sectores de la comunidad Miramar Santa Bárbara Suchitepéquez. Se tomó como muestra a 38 mujeres mayores de 18 años; el instrumento que se utilizó para determinar la autoestima fue la escala de Autoestima E.A.E del Doctor Lavoegíe, la cual proporciona diferentes dimensiones de comportamiento de las personas, siendo éstas: autoconcepto, autoaceptación, autovaloración y autorespeto. Mediante los resultados obtenidos se logró concluir que un número importante de la población femenina presenta un nivel de autoestima dentro del rango considerado alto. Así mismo el investigador recomienda crear e implementar programas a corto y mediano plazo para promover y fortalecer la autoestima en las mujeres en la comunidad.

Otro estudio realizado sobre el tema de autoestima es el desarrollado por Morales (2009), con el cual se pretendía determinar si la autoestima influye en la actitud hacia la superación laboral en un grupo de asesores de limpieza; para ello se contó con una muestra de 196 sujetos, de los cuales 140 eran de género masculino y 56 de género femenino, comprendidos entre las edades de 18 a 60 años, con diversos niveles de escolaridad, ubicados de la siguiente manera: 41 asesores no poseen ningún nivel de educación, 98 cuentan con un nivel primario, 35 con un nivel secundario y 22 con un nivel diversificado. La investigación está compuesta por dos partes, la primera es descriptiva en la que se utilizó un test de autoestima (auto examen) y la segunda de tipo cualitativo, para la cual se utilizó grupos focales, a los cuales se les aplicó una guía de observación (entrevista semi-estructurada), para conocer su percepción tanto a nivel laboral como personal. Se llegó a la conclusión que la autoestima sí influye en la actitud hacia la superación laboral de los colaboradores. Se estableció que si se trabaja con la autoestima de los trabajadores, esto les ayudará a mejorar su desempeño, las relaciones interpersonales y el autoconocimiento y el concepto que tienen de sí mismos. Cabe mencionar que el investigador recomienda que en futuras investigaciones se analice con mayor profundidad la influencia que tiene la

autoestima en la actitud hacia la superación laboral. Así como también aplicar este mismo estudio en otro ámbito laboral, a personas de nivel operativo que se desempeñen en un rol diferente a los sujetos de éste estudio.

Por otro lado López (2010), realizó un estudio de tipo descriptivo, en el cual se tenía como objetivo identificar el nivel de autoestima en las mujeres que sufren discriminación étnica; el investigador contó con una población de 60 mujeres mayas y ladinas, solteras, casadas, unidas, viudas y divorciadas, alfabéticas de 14 a 64 años, del departamento de Quetzaltenango, que participan en los programas de Amuted, (Asociación Mujer Tejedora del Desarrollo), a quienes se les aplicó la escala de autoestima E.A.E para establecer los niveles de autoestima. Mediante los resultados obtenidos se determinó que las mujeres investigadas poseen un nivel alto de autoestima, a pesar de sufrir discriminación étnica. Por lo que el investigador propone seguir fomentando la autoestima en las mujeres y lograr un programa preventivo de autoestima.

Por su parte Rodríguez (2010), mediante un diseño descriptivo tuvo como finalidad, determinar la influencia del ejercicio físico en la autoestima de la mujer, la muestra estuvo conformada por un total de 106 mujeres de distintas clases sociales, con una edad comprendida entre 18 a 50 años, quienes asisten a talleres mensuales en el Colegio Privado Avances de la ciudad de Quetzaltenango. El instrumento utilizado fue la escala de autoestima E.A.E, tras el proceso de investigación el autor pudo concluir que las mujeres que realizan ejercicio físico tienen niveles más altos de autoestima en la mayoría de escalas que mide la prueba E.A.E en comparación con las que no realizan ejercicio físico. Como recomendación, el investigador propone implementar un taller de autoestima a través de ejercitar el cuerpo y mente para mostrar la influencia y los beneficios del ejercicio físico en la autoestima de la mujer.

Asimismo De León (2010) realizó una investigación que tuvo como objetivo conocer el nivel de autoestima que tenían los adolescentes hijos de padres alcohólicos. Se trabajó con 38 sujetos de ambos sexos, identificados como hijos de padres alcohólicos por medio de una boleta adicional. Las edades de los sujetos se encuentran entre los 13 a 17 años, y eran estudiantes del Instituto Mixto de Educación Básica por Cooperativa, y la Escuela Urbana Mixta Mario Méndez Montenegro del municipio Santa María Chiquimula, departamento de Totonicapán. Se utilizó como instrumento la prueba psicométrica EAE, que sirvió de base para aportar información sobre los sujetos examinados, delimitando las fronteras del nivel de autoestima a un plano amplio, el cual mide nueve aspectos, entre ellos: actividad, sociabilidad, tenacidad, inteligencia social, influencias, madurez, optimismo, sinceridad, seguridad en sí mismo. Se concluyó que los adolescentes con padres alcohólicos sí presentan baja autoestima.

A nivel internacional se han realizado varios estudios en relación a la autoestima, una de estas investigaciones es la realizada por López, Ferrer y Ochoa (2006), quienes en su investigación tienen como objetivo analizar las diferencias en autoestima entre adolescentes con problemas de agresividad en la escuela, adolescentes victimizados por sus iguales y adolescentes que son al mismo tiempo agresores y víctimas en el contexto escolar. Se adopta una concepción multidimensional de la autoestima y se analizan las dimensiones familiar, escolar, social y emocional. Para ello, participaron en la investigación 965 adolescentes con edades comprendidas entre los 11 y 16 años y escolarizados en cuatro centros de enseñanza de la Comunidad Valenciana. Los resultados obtenidos vienen a confirmar la existencia de diferencias entre agresores, víctimas y agresores/víctimas en la siguiente dirección: el grupo de agresores presenta las puntuaciones más elevadas en las dimensiones de autoestima social y emocional; el grupo de víctimas muestra los mayores niveles de autoestima familiar y escolar; finalmente, el grupo de agresores/víctimas es el que presenta, en general, las puntuaciones más bajas en las cuatro dimensiones de autoestima analizadas en el estudio.

Góngora (2009), a su vez realizó un estudio comparativo de tres factores protectores de la salud mental: inteligencia emocional, valores y autoestima entre 60 pacientes diagnosticados con trastornos de ansiedad y/o depresión y 60 sujetos de población normal. Así la muestra total quedó conformada por 120 adultos argentinos. Los instrumentos utilizados fueron: la Escala de Valores de Schwartz (1992), la Escala de Inteligencia Emocional Bar-On (1997), la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), la Escala de Ansiedad STAI-rasgo (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg & Jacobs, 1983) y la Escala de Depresión de Beck-II (Beck, Steer & Brown, 2006). Los resultados indicaron que la autoestima y un aspecto de la inteligencia emocional, la felicidad, fueron las variables que mejor distinguieron al grupo clínico del grupo de población general. Dos componentes de la inteligencia emocional, manejo de estrés y estado de ánimo, distinguieron claramente entre sujetos con alta y baja ansiedad. Ambas dimensiones permitieron identificar correctamente a un 91.7% de sujetos con alta ansiedad. Un bajo nivel de valores de autotranscendencia, una alta autoestima y una alta dimensión del estado de ánimo de la inteligencia emocional permitieron distinguir un 85.3% de los pacientes con alta y baja depresión.

De igual forma Jiménez (2011), mediante su investigación analizó las relaciones directas e indirectas entre la calidad del clima familiar, la autoestima del adolescente considerada desde una perspectiva multidimensional (autoestima familiar, escolar, social y física) y su consumo de sustancias (tabaco, alcohol y marihuana). La muestra está constituida por 414 adolescentes españoles de entre 12 y 17 años estudiantes en centros educativos de secundaria. Para el análisis de los datos se utiliza la técnica estadística de ecuaciones estructurales y se sigue el procedimiento de análisis de efectos mediadores de Holmbeck (1997). Los resultados indican que la autoestima de los adolescentes puede ser considerada desde una doble perspectiva: protectora, en relación con las dimensiones familiar y escolar que muestran una relación negativa con el consumo de sustancias y de riesgo, en relación con las dimensiones social y física que muestran una relación positiva con dicho consumo. Además, estos dos tipos

de autoestima median significativamente la influencia de la calidad del clima familiar en el consumo de sustancias de los adolescentes. Estos resultados concluyen que es necesario considerar el clima familiar como un antecedente relevante de la autovaloración de los adolescentes y adoptar una perspectiva multidimensional en el estudio de la autoestima de adolescentes consumidores.

A su vez Povedano (2011), en su estudio analiza en una muestra de adolescentes españoles escolarizados, las relaciones entre la percepción del clima familiar y la victimización por los iguales en la escuela junto con la autoestima y la satisfacción con la vida, teniendo en cuenta el género. Las relaciones entre las variables se han analizado en una muestra constituida por 1.884 adolescentes (52% chicos y 48% chicas) escolarizados en centros educativos de secundaria con edades comprendidas entre los 11 y los 17 años. Los resultados del análisis de un modelo de ecuaciones estructurales muestran que la percepción del clima familiar, la autoestima y la satisfacción con la vida se relacionan de forma significativa y negativa con la victimización escolar. Se realizaron análisis multigrupo que no mostraron diferencias significativas entre chicos y chicas, por tanto el modelo general propuesto es equivalente para ambos géneros.

Por otro lado López (2011), en su investigación puso a prueba un modelo con la siguiente secuencia: Clima motivacional percibido (clima de implicación en la tarea y clima de implicación en el ego) motivación autodeterminada, autoestima. Además, se analizó si la motivación autodeterminada actuaba como mediadora entre cada una de las dos dimensiones del clima motivacional percibido (clima de implicación en la tarea y clima de implicación en el ego) y la autoestima. Participaron 651 deportistas juveniles mexicanos ($M= 13.99$; $DT= 1.88$), 330 chicas y 321 chicos que contestaron a las tres versiones españolas de los siguientes cuestionarios: PMCSQ-2; SMS y SDQ-III. Los resultados del modelo de ecuaciones estructurales mostraron que el clima de implicación en la tarea y el clima de implicación en el ego se asociaban respectivamente de forma positiva y negativa con la motivación autodeterminada, mientras que ésta última se asoció

positivamente con la autoestima. Finalmente, la motivación autodeterminada actuó como mediadora de la relación entre el clima motivacional y la autoestima.

Finalmente García, Marín y Bohórquez (2012), realizaron su estudio acerca de la relación existente entre la autoestima manifestada por personas mayores de 65 años y la realización de actividad física. El autoconcepto y la autoestima aparecen como componentes psicológicos fundamentales de la calidad de vida durante la adultez mayor y del bienestar personal. La autoestima ha sido propuesta como un área de intervención para mejorar la calidad de vida en la población mayor. La muestra la componen 184 adultos mexicanos, de los que 92 realizan actividad física frecuentemente y los otros 92 desarrollan un estilo de vida sedentario. Se aplicó el cuestionario de autoestima de Rosenberg. Los resultados muestran diferentes niveles de autoestima entre los mayores que realizan actividad física y los que no, siendo significativamente más alta en los primeros.

Según los estudios realizados a nivel nacional e internacional sobre autoestima, se establece que este tema es de suma importancia para el desarrollo humano, de manera que diariamente la autoestima va influyendo en el modo en que las personas se sienten respecto a sí mismas, afectando virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de la experiencia del sujeto, desde la manera en que funciona en el trabajo, con la familia, en la relación de pareja, con el ambiente y las posibilidades que se tiene de progresar en la vida. Las respuestas que manifieste la persona ante los acontecimientos dependen de quién y qué piensa sobre sí mismo, los dramas de la vida son los reflejos de la visión íntima que se posee sobre sí mismo, estos elementos se convierten en la clave esencial que llevarán a determinar el éxito o fracaso en la vida, y por lo tanto surge como una necesidad la realización de estudios que ayuden a conocer y descubrir cómo este concepto es manejado por mujeres que se encuentran en distintas etapas de la vida.

1.1 MUJER

El diccionario de la Real Academia Española (2001), define a la mujer como la persona del sexo femenino, que ha llegado a la pubertad o la edad adulta, que tiene las cualidades consideradas femeninas por excelencia.

Según Admin (2009), la mujer es el ser humano de género femenino encargado de la concepción y portador de los cromosomas XX. La mujer posee características biológicas y psicológicas que la definen como tal, así como el instinto maternal y la prudencia.

La mujer ha tenido un papel desdichado a través de la historia, tratada innumerables veces como posesión del hombre, por debajo de éste y con pocos o nulos derechos. Hoy en día, la mujer ha logrado grandes avances en la sociedad, y respecto a sus derechos, aunque en algunos sectores del mundo, o en determinados aspectos de la vida cotidiana, como el aspecto laboral, aún sigue sufriendo de injustas discriminaciones.

1.1.1 CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS DE LA MUJER

El diccionario ABC (2011), desde el punto de vista biológico, establece que una mujer es aquel ser humano que, producto de la fertilización del óvulo por parte de la célula espermatozoide, porta los cromosomas XX. Así, en el aspecto anatómico, la mujer contará con un sistema reproductivo constituido por los siguientes órganos sexuales: ovarios, útero, vagina y senos, la función de estos órganos es tanto reproductora como maternal. El inicio del período menstrual en la mujer representa también el comienzo de su ciclo sexual, con un ritmo de aproximadamente 28 días de duración.

1.1.2 ROL SOCIAL DE LA MUJER GUATEMALTECA

Según Federman (1997), el papel de las mujeres en Guatemala ha estado cambiando debido a la dura realidad de familias, siendo destruidas y desintegradas. Refugiados, mujeres campesinas, y especialmente mujeres indígenas han sido fuertemente afectadas y son forzadas a trabajar sin hacer caso de condiciones terribles, salarios miserables, y explotación. Desafíos adicionales que enfrentan las mujeres guatemaltecas son la inestabilidad de la economía y la invisibilidad de sus contribuciones económicas. Sin embargo a pesar de estos obstáculos, movimientos de mujeres organizadas están luchando por cambiar las cosas.

Así mismo Oyuela (2000), indica que generalmente se limita a la mujer como el ser estático, llamado a vivir en el hogar, cuidando a los niños y al esposo. La sociedad la define como un individuo que vive para servir al hombre y a los hijos. Se le define como el sexo débil, el régimen social define a la mujer como el ser conflictivo, que necesita tanto atención profesional como ayuda psicológica para su existencia como para su vida sexual, la sociedad cree que las mujeres son generalmente el gran problema para que las familias, como también las empresas, puedan salir adelante con mayor facilidad. Aparte de ello, en la sociedad, se considera a la mujer como un juego sexual para la satisfacción del hombre en todo sentido.

1.2 ETAPAS DEL DESARROLLO EN LA MUJER

1.2.1 ADOLESCENCIA

Craig (2001), desde el punto de vista fisiológico, menciona que la etapa de adolescencia es un periodo de cambios biológico muy rápido. Sin embargo, la adolescente experimenta el placer y dolor de observar el proceso: contempla con sentimientos alternos de fascinación, deleite y horror el crecimiento de su cuerpo.

Sorpresa, vergüenza e inseguridad son algunas de las emociones que se manifiestan al compararse sin cesar con otros y revisar su autoimagen. Las mujeres en especial vigilan con ansiedad su desarrollo o falta de este y basan sus juicios lo mismo en conocimientos que en información errónea. Se comparan con los ideales predominantes de su sexo.

Las características biológicas de la adolescencia son un notable aumento de la rapidez de crecimiento, un desarrollo acelerado de los órganos reproductores y la aparición de rasgos sexuales secundarios como el vello corporal, el incremento de la grasa y de los músculos, agrandamiento y maduración de los órganos sexuales.

Según Papalia, Wendkos y Duskin (2010), el paso de la niñez a la edad adulta está marcado por un largo periodo de transición conocido como adolescencia. Por lo general, se considera que la adolescencia comienza con la pubertad, que es el proceso que conduce a la madurez sexual o fertilidad, es decir, la capacidad para reproducirse. La adolescencia dura aproximadamente de los 11 o 12 años a los inicios de los 20, y conlleva cambios interrelacionados en todas las áreas del desarrollo. La transición de la niñez, ofrece oportunidades para el crecimiento, no solo en las dimensiones físicas sino también en la competencia cognoscitiva y social, la autonomía, la autoestima y la intimidad.

La pubertad empieza con un aumento sostenido en la producción de hormonas sexuales, en las niñas los ovarios aumentan su producción de estrógenos, con los que se estimula el crecimiento de los genitales femeninos y el desarrollo de los senos, la maduración de los órganos reproductivos trae el inicio de la ovulación y la menstruación en las mujeres, estos notables cambios físicos tienen ramificaciones psicológicas, la mayoría de las adolescentes están más preocupadas por su apariencia que por cualquier otro aspecto de sí mismas, y a muchas no les gusta lo que ven en el espejo. Tienden a sentirse más insatisfechas con su apariencia, estas suelen pensar que son demasiado gordas y esta imagen

corporal negativa puede llevarlas a problemas alimenticios. La preocupación por la imagen corporal también está relacionada con el despertar de la atracción sexual.

1.2.1.1 Características sexuales primarias y secundarias

Según Papalia et al. (2010), las características sexuales primarias son los órganos necesarios para la reproducción, en la mujer los órganos sexuales son los ovarios, las trompas de Falopio, el útero y la vagina. En las niñas el crecimiento de características sexuales primarias no puede advertirse tan fácilmente porque esos órganos son internos. Por otro lado las características sexuales secundarias son los signos fisiológicos de maduración sexual que no involucran directamente a los órganos sexuales, por ejemplo los senos en las mujeres, otras características sexuales secundarias son los cambios de voz y la textura de la piel, el desarrollo muscular y el crecimiento del vello púbico, facial, axilar y corporal, el principal signo de madurez sexual en las mujeres es la menstruación, la primera menstruación, llamada menarquia.

En cuanto a la imagen corporal y los trastornos alimenticios Papalia et al. (2010), mencionan que estos son elementos constantes en la vida de las adolescentes, ya que la preocupación por la imagen corporal, puede conducir a esfuerzos obsesivos por controlar el peso, debido a que se encuentran insatisfechas con su apariencia, y esta imagen corporal negativa puede dar lugar a problemas alimenticios, la insatisfacción de las adolescentes con su cuerpo se incrementa en el curso de la adolescencia temprana a la intermedia.

La adolescencia, es un periodo de transición, una etapa del ciclo de crecimiento que marca el final de la niñez y preuncia la adultez. Para muchos jóvenes, la adolescencia es un periodo de incertidumbre e inclusive de desesperación; mientras que para otros, es una etapa de amistades internas y sueños acerca del futuro. Dar paso a la juventud pone énfasis en la construcción de una identidad siendo una etapa de definiciones a nivel afectivo, sexual, social, intelectual y físico.

Para Papalia et al. (2010), citando a Erickson (1968), la tarea principal de la adolescencia es resolver la “crisis” de la identidad frente a conflicto de identidad, para poder logara convertirse en un adulto único con un sentido coherente del yo y un papel que sea valorado por la sociedad. Esta crisis de identidad rara vez se resuelve por completo en la adolescencia, por lo tanto, a lo largo de la vida adulta afloran una y otra vez problemas convenientes a la identidad.

1.2.2 JUVENTUD

Cornachione (2006), establece que la juventud tiene tres acontecimientos vitales que la caracterizan: el matrimonio, el trabajo y la paternidad, sin dejar de tener en cuenta las situaciones sociales que estos tres acontecimientos surgen, estos acontecimientos básicos que organizan la vida del adulto se ven afectados por situaciones. La juventud está mostrando cómo resulta fuertemente marcada por acontecimientos sociales, cambio de roles, por demandas de tareas sociales y no tanto por las capacidades o características biológicas de las personas. Una persona joven es definida, fundamentalmente por la actividad que realiza, así planteada la juventud resulta un periodo muy extenso dentro del ciclo vital, ya que está englobando a personas comprendidas entre los 21 o 22 hasta los 26 años aproximadamente.

La juventud se caracteriza por la liberación de las grandes presiones y la búsqueda de placeres individuales, junto a una mayor experiencia, que será bien aprovechada si no mantiene sueños imposibles ni se mantienen posiciones muy rígidas, el autoconcepto, la confianza en uno mismo y el control del yo suelen aumentar en esta época, la salud mental dependerá del buen ajuste entre las expectativas y la realidad. (Hoffman, Paris y Hall, 1995).

De igual modo Cornachione (2006), establece que el desarrollo psicosocial durante la juventud, presenta un conjunto de acontecimientos sociales, personales

y laborales sumamente importantes que son los que proveen perfil y estructura a la vida de la persona, la mujer suele establecer la relación íntima y afectiva con otra persona que dará origen a la familia e hijos, también el matrimonio o la relación de pareja se establece por una parte, la maternidad por otra, sumado a esto la actividad laboral, dan entidad a este segmento del ciclo vital.

Para Gasca (1995), la juventud pone énfasis en la construcción de una identidad, siendo una etapa de definición y desarrollo para la mujer, se pueden identificar varios niveles:

- En el **nivel de afectividad** la mujer ha logrado encontrar su propio “yo”, y se enfrenta al conflicto de su aceptación, por una sociedad de adultos, que aún no la considera así. Es sensible y susceptible a los comentarios y se rebela ante lo que considera injusto. Casi siempre se encuentra a la “defensiva” por considerar que no la comprenden, el apoyo de jóvenes similares a ella es determinante en la búsqueda de su independencia, en esta etapa debe lograr integrar sexo y amor y asumir en un sentido amplio los roles de hombre y mujer, su inclinación debido a las influencias es más pronunciada hacia el amor. Es la época de “el noviazgo y la consolidación de su pareja, la temática del amor y el sexo se vuelve sobrecargada por la “costumbre social de rol de la mujer”. Debe integrar sus impulsos y emociones con las costumbres del medio.
- En cuanto a **nivel de espiritualidad** la mujer ya madura psíquicamente, establece su escala de valores y una sincera búsqueda de los parámetros espirituales que le permitan confianza y seguridad. La crisis y las dudas, aparecen sobre todo al confrontar sus valores y forma de pensar, con la incongruencia del mundo que la rodea y la incompreensión hacia el mundo femenino. Su escala de valores es firme y la pone a prueba en una constante conformación con la realidad.

- Sobre **la corporalidad**, la joven logra la plena construcción de su femineidad, mediante la maduración propia del sexo y la configuración propia de la mujer. Llega a la armonización, sus movimientos se tornan tranquilos, contenidos y ordenados. Ya encontró su Yo físico y entra al periodo de preocupación por su imagen y presentación.
- **La creatividad** en la mujer hace que logre adquirir y a utilizar conocimientos a su máxima eficacia, posee un pensamiento abstracto o formal, la capacidad de razonar más allá del mundo real, buscando lo ideal desde el inicio del periodo aumenta su preocupación social, piensa y actúa en relación al mundo social.
- En **nivel del carácter** posee mayor conocimiento de sí misma, adquiere identidad propia y una mayor conciencia moral, las nociones del bien y el mal son marcadas y profundas, mantiene ideas que en alguna forma den sentido a su vida, búsqueda de la total independencia con un fuerte sentido ético y conciencia de la propia responsabilidad. Alcanza definitivamente su madurez psíquica en tanto se va conformando un mundo personal de valores.
- Respecto a **la sociabilidad** salta rápidamente al mundo de la señorita y de la mujer ya plenamente madura, selecciona a sus mejores amigas, sus relaciones son múltiples, busca su posición en la sociedad como madre de familia o como profesional.

1.2.3 ADULTEZ TREMPRANA

Para Cornachione (2006), en el transcurso de la edad adulta se presentan un conjunto de acontecimientos sociales, personales y laborales sumamente importantes que son lo que proveen perfil y estructura a la vida de la persona adulta. La secuencia de acontecimientos tiene origen en la adultez temprana,

entre los 27 y 35 años aproximadamente. Los adultos por lo general se encuentran en la cima de la salud, la mayoría de las funciones corporales están totalmente desarrolladas, tienen fuerza, energía y resistencia, están en el máximo de su funcionamiento sensorial y motor, la agudeza visual es óptima entre los 20 y 40 años, el gusto, el olfato y la sensibilidad al dolor usualmente permanecen intactos hasta los 45 años. En la edad adulta temprana se establece el cimiento para el funcionamiento físico a lo largo del resto del ciclo de la vida.

Según Papalia et al. (2010), la salud en la adultez temprana es entre buena y excelente. Lo más común es el dolor crónico de espalda (relacionado al trabajo). La mayoría de las enfermedades son multifactoriales, e involucran causas genéticas y ambientales. Es importante prestarle atención a la obesidad en esta etapa, ya que puede causar problemas de colesterol, de autoestima, de presión alta, enfermedad cardíaca, apoplejía, diabetes, cálculos biliares y algunos tipos de cáncer, por otro lado los vicios que se presentan durante la adultez temprana son:

- **Tabaquismo:** Puede ser genético, puede producir cáncer de pulmón, de estómago, hígado, laringe, boca, esófago, vejiga, riñón, problemas gastrointestinales, enfermedades respiratorias. La goma de mascar, los parches y los atomizadores nasales de nicotina mezclados con orientación psicológica ayudan a personas adictas a reducir el consumo.
- **Alcohol:** El consumo de alcohol se asocia con riesgos como los accidentes automovilísticos, así como hacerse irresponsables, desarrollar problemas de salud, se involucran en actividades sexuales no planeadas e inseguras.
- **Consumo de drogas:** Al igual que en la adolescencia, la marihuana es la droga más popular entre adultos jóvenes. El consumo a largo plazo de la marihuana está asociado con la pérdida significativa de la memoria y atención. El consumo crónico y excesivo de la cocaína también puede deteriorar el funcionamiento cognoscitivo.

Con respecto a los temas sexuales y reproductivos se encuentran los siguientes:

- **Enfermedades de transmisión sexual:** Algunas de estas enfermedades son la sífilis, el herpes genital, la gonorrea, el SIDA. Una manera para reducir el riesgo de infectarse es utilizar el condón, sin embargo, muy pocos lo utilizan.
- **Infertilidad:** La fertilidad de las mujeres empieza a disminuir al final de los 20 años, con decrementos considerable durante los 30. La fertilidad de los hombres es menos afectada por la edad, pero disminuye considerablemente a finales de los 30.

Es en este período también cuando tanto el hombre como la mujer, suele establecer la relación íntima y afectiva con otra persona que dará origen a la familia y los hijos. En este estadio el hombre y la mujer acceden al mundo del trabajo, al igual que el matrimonio o la relación de pareja se establece por una parte, la maternidad y la paternidad por otra, y sumadas a ellas la actividad laboral, dan entidad a este segmento de ciclo vital. Los aspectos señalados exigen cambios y adaptación a cada situación por parte del adulto. Cornachione (2006)

Es durante los años de la adultez temprana cuando la mayoría de las personas toman la decisión de casarse o permanecer solteras, de tener o no hijos. Una relación íntima con una persona de otro sexo, una relación amorosa, son factores fundamentales de la adultez temprana, ya que se encaminan hacia el matrimonio o la pareja estable, hacia tener hijos o no. Para Hoffman, Paris y Hall (1995), la familia constituye para el ser humano el primer grupo de pertenencia. La organización de la familia resulta ser primaria por su morfología ya que en su interior se establecen relaciones personales intensas y recíprocas que confieren a sus miembros una conciencia de identidad individual y grupal.

También Cornachione (2006), menciona que en la familia se dan una serie de procesos que afectan el desarrollo del psiquismo desde que el ser humano es niño hasta que se convierte en adulto y reproduce una familia propia. La organización familiar también resulta universal porque existe en todas las sociedades y en las distintas épocas históricas. Varían los tipos de familia pero no sus funciones básicas, a saber: la sexualidad, la economía con producción de bienes para la satisfacción de las necesidades básicas, la reproducción: con la procreación y la cultura: con la educación y la socialización. El hecho de establecer y a la vez mantener una relación de pareja es un hecho de gran significado e importancia en la adultez temprana, la intimidad con otra persona promueve sentimientos de seguridad como antes los ofrecía la relación con los padres, esta permite que la persona experimente un estado intenso de bienestar. Cuando en la adultez temprana el humano encuentra una persona que reúne la afectividad y la sexualidad, desplaza a los padres y los mantiene en situación de figuras de apego y en reserva.

1.3 AUTOESTIMA

Barden (1995), define la autoestima como la experiencia fundamental de llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. Más concretamente, la autoestima es la confianza que la persona posee en cuanto a su capacidad de pensar, de enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, la confianza en el triunfar y de ser felices, el sentimiento de ser respetable, digno y de que se posee derecho a afirmar las necesidades y carencias, al igual que alcanzar los principios morales y de gozar del fruto de los esfuerzos realizados.

Para Hurtado (2003), hablar de autoestima es hablar de percepciones, pero también de emociones fuertemente arraigadas en el individuo. El concepto encierra no sólo un conjunto de características que definen a un sujeto, sino además, el significado y la valoración que éste consciente o inconscientemente le

otorga. La comprensión que el individuo logra de sí mismo por ejemplo, de que es sociable, eficiente y flexible está en asociación con una o más emociones respecto de tales atributos.

Ávila, Céspedes, Pacheco y Zorrilla (1995), mencionan que la autoestima es la visión más profunda que cada cual tiene de sí mismo, es la aceptación positiva de la propia identidad y se sustenta en el concepto de la valía personal y de nuestra capacidad. La autoestima es, pues, la suma de la autoconfianza, del sentimiento de la propia competencia del respeto y consideración que se tiene de sí mismo.

Así mismo Barden (2001), menciona que la importancia de la autoestima se encuentra en el modo en que la persona se siente respecto a sí misma, ya que esta afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de su experiencia, desde la manera en que funciona en el trabajo, el amor o el sexo, hasta las posibilidades que posee en progresar en la vida. Las respuestas que el individuo posea ante los acontecimientos dependen de quién y qué piensa que es. Los dramas de la vida son reflejo de la visión íntima que posee la persona de sí misma, por lo tanto la autoestima es la clave del éxito o el fracaso.

También es la clave para que el hombre pueda llegar a comprenderse y comprender a los demás, la angustia, la depresión, el miedo a la intimidad o al éxito, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta los malos tratos a las mujeres, las disfunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o los crímenes violentos, se atribuyen a una autoestima deficiente, a todos los juicios que se someten los seres humanos, ninguno es tan importante como el propio. La autoestima positiva es un requisito fundamental para una vida plena.

Por lo tanto Barden (2001), menciona que la autoestima posee dos componentes: el sentimiento de capacidad personal y el sentimiento de valía personal. En otras palabras, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo.

Refleja el juicio implícito que cada uno realiza de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida (para comprender y superar los problemas) y de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades).

Massó (2001), afirma que la autoestima comprende dos elementos psíquicos:

1. La consciencia que cada uno posee de sí mismo, de cuáles son los rasgos que conforman la identidad de la persona, sus cualidades y características más significativas de su forma de ser.
2. El segundo componente es un sentimiento de aprecio y amor que la persona experimenta hacia sí misma, la consideración que se mantiene hacia los intereses, creencias, valores y modos de pensar.

La autoestima es una necesidad psicológica básica, que el individuo ha de descubrir para alcanzar un desarrollo armónico con su personalidad, está ayuda a la persona a seguir adelante con sus planes y proyectos, debido a que hace crecer la imagen interna, da fuerza, mantiene la motivación ante los fracasos y fallos, ayuda a fijar metas y aspiraciones posteriores.

La salud psíquica según Massó (2001), depende en gran medida de la autoestima o regulador interno, que mantiene el tono de la conducta ante la incertidumbre de los retos nuevos, el riesgo del desánimo y los desgarros se han de afrontar durante la convivencia, la autoestima es una obligación radical básica, igual que respirar, alimentarse y dormir. Es el deber que el ser humano posee de conocerse, aceptarse y quererse tal cual como es.

El ser humano es consciente de sí mismo, por lo cual conoce aspectos de su persona, aptitudes, cualidades, intereses, valora positiva o negativamente tales rasgos, es capaz de reconocer su competencia para resolver problemas, asume la responsabilidad de su propio desarrollo personal, se acepta, respeta, se quiere,

reconoce su condición social y el valor de la convivencia, la adquisición de la conciencia de sí atañe a elementos corporales, psicológicos y sociales, esta conciencia es orientativa y puede lograr disconformidades con ciertos rasgos, carencias y limitaciones, esto. La autoestima es un proceso psíquico de pensar y sentir, repercute en satisfacer correctamente las necesidades y funciones corporales y psicológicas, al igual que la proyección social.

La autoestima es la opinión emocional profunda que los individuos tienen de sí mismos, y que sobrepasa en sus causas la racionalización y la lógica de dicho individuo, es una función del organismo, un recurso integral y complejo de autoprotección y desarrollo personal. Es un constructo que trasciende la idea básica de autovaloración, y aunque la incluye, va más allá e incorpora aspectos biopsicosociales, pues las debilidades de autoestima afectan la salud, las relaciones y la productividad, mientras que su fortalecimiento potencia en la persona global, es decir, su salud, su adaptabilidad social y sus capacidades productivas, Yagoseaky (2000).

Para Gaja (1996), la autoestima es el valor o afecto que el ser humano deposita sobre sí mismo. De ahí parte el valor que cada individuo se da, a mayor autoestima, mayor creencia en el valor como ser humano, la autoestima es la clave de la felicidad ya que es el filtro que media entre las personas y la realidad, es la capacidad de sentirse a uno mismo intrínsecamente, por encima de las características, circunstancias y logros.

1.3.1 CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOESTIMA

Según Hurtado (2003), la construcción de la autoestima va de la mano con las distintas tareas del desarrollo que un individuo debe lograr a lo largo de su infancia, adolescencia y más allá. Como en un proceso de engranaje, diversas piezas deben calzar y ajustarse para conformar un todo armónico. Tales piezas no

sólo las conforman las influencias ambientales, sino que también, la salud física y la maduración del organismo.

Lidenfield (1997), define la autoestima como el estado del ser, que a la vez es un acontecimiento dinámico y subjetivo del cuerpo y de la mente, que se empieza a formar en el periodo de la infancia, momento en el cual se adquieren rasgos y hábitos básicos de la personalidad, entre las que se encuentran actitudes, valores, pensamientos, percepciones, evaluaciones, sentimientos y acciones que van siendo estructuradas según sean positivas o negativas, formando así la autoestima.

Se debe tener en cuenta que la autoestima no viene determinada por el éxito social, el aspecto físico, la popularidad o cualquier otro valor que no se halle directamente bajo el control de la voluntad de cada persona, sino al contrario, depende de la racionalidad, honestidad e integridad del individuo, debido a que son procesos volitivos, operaciones de la mente de las cuales el hombre es el único responsable, Barden (2001).

1.3.1.1 Factores que influyen en la construcción de la autoestima

Según Rojas (2001), la autoestima se vive como un juicio positivo sobre sí mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales. En estas condiciones va creciendo en el individuo la propia satisfacción, así como la seguridad ante sí mismo y ante los demás.

Concepto Clave	Análisis/ Desarrollo	Conclusión
Juicio personal	Comprende el haber y el debe, los aspectos positivos y negativos, lo ya conseguido y lo que queda por alcanzar.	El análisis debe culminar en una AFIRMACION POSITIVA que le de valor a las ganancias sobre las pérdidas

<p>La aceptación de uno mismo</p>	<p>Se alcanza un estado de paz relativa: la persona se acepta a pesar de las limitaciones, los errores, las frustraciones (expectativas no cumplidas)</p>	<p>se está de acuerdo con sí mismo cuando se asume las aptitudes y las limitaciones</p>
<p>El aspecto físico</p>	<p>Comprende la morfología corporal (belleza, estatura) y las características fisiológicas (enfermedades físicas o psicológicas, congénitas o adquiridas)</p>	<p>Se debe integrar el aspecto físico a la aceptación de la propia personalidad</p>
<p>El patrimonio Psicológico</p>	<p>Involucra la conformación de un estilo personal integrado por: los pensamientos, la inteligencia, la conciencia, la fuerza de voluntad, el lenguaje verbal y no verbal, la interpretación de la vida, etc.</p>	<p>La personalidad debe ser percibida como positiva en su totalidad</p>
<p>El entorno socio-cultural</p>	<p>Es el ámbito en donde se desarrollan los recursos para la comunicación interpersonal y lo que de ella se deriva</p>	<p>Tener relaciones sociales saludables es indicativo de una autoestima buena</p>
<p>El trabajo</p>	<p>Es importante la identificación con el trabajo que se realiza y que se realice con compromiso, amor y dedicación.</p>	<p>El trabajo debe ser fuente de satisfacción personal, tanto por el trabajo en sí o por las ventajas que el trabajo proporcione .</p>

<p>Evitar la envidia o compararse con los demás</p>	<p>Compararse con los demás es cotejar superficies, no profundidades y si la interpretación de la vida del otro nos es de agrado entonces se debe transformar en referente a emular</p>	<p>Tener un proyecto de vida propio y satisfactorio es que realiza la confianza en sí mismo</p>
<p>Desarrollar la empatía, el ponerse en el lugar del otro.</p>	<p>Es importante la mirada comprensiva, indulgente y tolerante hacia la propia persona y hacia los demás</p>	<p>Un signo de madurez es la capacidad para saber perdonarse y perdonar a quienes nos rodean</p>
<p>Hacer algo positivo por los demás.</p>	<p>El acto de entrega hacia los demás, de dar algo por propia voluntad que el otro necesita, es motivo de cierta armonía interior</p>	<p>La entrega hacia los demás, mezcla de generosidad y de satisfacción personal, es otro indicador de buena autoestima cuando no implica un autosacrificio o anulación personal</p>

Fuente: Rojas, E. (2001) ¿Quién eres?, Madrid: Ediciones Temas de Hoy S.A., pp. 320-324.

También Rodríguez (2003), menciona que a manera que la experiencia vaya fortaleciendo la confianza en cada persona, así irá mejorando la autoestima, si una persona percibe que sus logros han igualado sus aspiraciones, ésta se sentirá satisfecha consigo misma. Por lo tanto su autoestima será adecuada y podrá lanzarse a realizar cualquier otro proyecto que tenga en su vida, con plena confianza en que logrará completarlo, sin temor a arriesgarse.

Según Barden (1995), la autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí:

1. La sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: **La eficacia personal.**
2. La sensación de considerarse merecedor de la felicidad: **Respeto a sí mismo.**

La eficacia personal: significa confianza en el funcionamiento de la mente, en la capacidad de pensar y entender, para aprender a elegir y tomar decisiones, el individuo debe tener confianza en su capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de sus intereses y necesidades, en creer y confiar en sí mismo.

El respeto a sí mismo: significa reafirmarse en cuanto a la valía personal, es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz, el sentirse a gusto con los pensamientos, deseos, necesidades, el sentimiento que da la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales.

Los siguientes elementos demuestran que la autoestima se manifiesta de manera sencilla y directa:

- La autoestima se proyecta en el placer que la persona tiene de estar vivo.
- La autoestima se expresa a sí misma en la tranquilidad con la que se habla de los logros o defectos de forma directa y honesta, pues la persona se muestra amable en relación con los hechos.
- Se expresa en el gusto que la persona experimenta en dar y recibir cumplidos, en las expresiones de afecto y aprecio.
- La autoestima se expresa en estar abierta a la crítica y en el alivio al reconocer los errores, ya que esta no se encuentra ligada a la imagen de ser perfectos.

- Se expresa a sí misma cuando las palabras y los movimientos de una persona se caracterizan por la tranquilidad y la espontaneidad, que reflejan el hecho que la persona no está en guerra consigo misma.
- La autoestima se expresa en sí misma en la actitud de mostrar curiosidad y estar abierto a las nuevas ideas, a las nuevas experiencias, a las nuevas posibilidades de la vida.
- En la capacidad de disfrutar de los aspectos alegres de la vida.
- Y por medio de la flexibilidad personal al responder a situaciones y desafíos.

Por lo tanto Barden (1995), menciona que la autoestima es el razonamiento que el hombre posee en cuanto a que es apropiado, competente y consciente de su vida al igual que de su valía personal.

También Haeussler (1997), establece que autoestima es una valoración global de sí mismo con el medio, sintiéndose aceptado y querido tal como es, como un todo, y es consciente de sus propias capacidades y las valora como algo propio para desenvolverse ante el entorno. Entre las áreas de autoestima están:

Área física: cuando la persona se siente segura y fuerte físicamente y tiene control en sus habilidades motoras como la coordinación.

Área social: se siente que es aceptado por los demás, tiene la facilidad con otras personas, es sociable. Posee el sentido de pertenencia; se siente cómodo, a gusto con la gente, es miembro importante en la comunidad. Comprende el pensamiento de colaboración, contribución y participación activa.

Área afectiva: es sentirse a sí mismo: emocionalmente estable, valiente, temeroso, con carácter, seguro, bondadoso, equilibrado, calmado, cariñoso.

Ávila et al. (1995), mencionan que la autoestima se construye día a día; va evolucionando con las experiencias cotidianas y, también, con las relaciones interpersonales que se establecen con los demás. De acuerdo a los autores siete de los elementos que componen la autoestima son:

- **El aprecio:** es la estimación genuina que se posee de sí mismo como persona, igual que hacia las demás personas que son apreciadas por lo aspectos positivos, que poseen. La persona que se aprecia, le encantan sus cualidades. Aun más, es consciente de que es capaz de desarrollarlas y de favorecer otras que se encuentren en un estado latente. Es un individuo capaz de disfrutar de sus logros y conquistas sin pedantería.
- **La aceptación:** busca que la persona reconozca con serenidad los aspectos desagradables de su personalidad y se responsabiliza de todos sus actos.
- **Afecto:** comprende una actitud amistosa, comprensiva y cariñosa que irradie paz y no guerra con los propios pensamientos y sentimientos; una disposición dirigida a una evaluación objetiva, pero sin complejos.
- **Atención:** en el sentido de cuidar debidamente sus necesidades reales, físicas, psíquicas, intelectuales y espirituales. La persona con una autoestima positiva prefiere la vida a la muerte. Elige el gozo al sufrimiento, el placer al dolor, ya que la persona es capaz de comprender y aceptar el dolor y sufrimiento por causas y motivos nobles que escapen al hedonismo.
- **Autoconciencia:** Las antedichas cuatro características de la autoestima presuponen por ellas mismas un buen nivel de autoconocimiento y, en especial, de autoconsciencia. Quien las posee, vive dándose cuenta de su mundo interior, escuchándose a sí mismo amistosamente, prestándoles la atención suficiente.

- **Apertura y Afirmación:** La interdependencia humana es un hecho evidente y necesario. Darse cuenta de él y asumirlo es el comienzo de la autorrealización personal.

1.3.2 AUTOESTIMA ALTA

Según Ávila et al. (1995), las personas con nivel alto de autoestima tienen sentimientos de satisfacción y de aceptación, muestran autorespeto y sentimientos de estima social. Son generalmente activas y expresivas, buscan el éxito académico y muestran iniciativa. Tienen alto nivel de desempeño escolar, habilidades, destrezas de aprendizaje y capacidad para resolver problemas.

Lima (2008), establece que la persona con una autoestima alta, cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesta a defenderlos aún cuando encuentre oposición y se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificarlos si nuevas experiencias indican que estaba equivocada. Es capaz de obrar según crea más acertado, confirmado en su propio juicio, sin sentido culpable cuando a otros no les parezca bien lo que haga. No pierde el tiempo preocupándose en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que pueda ocurrir en el futuro, aprende del pasado y proyecta para el futuro pero vive intensamente el presente el aquí y el ahora. Es capaz de disfrutar con las más diversas actividades. Es sensible a los sentimientos y necesidades de lo demás respeta las normas sensata de convivencia generalmente aceptados y entiende que no tiene derecho ni lo desea o a divertirse a costa de otros.

En Alcántara (1993), citado por Gil, Martínez y Ramón (1997), aparecen los efectos positivos que se derivan de un desarrollo adecuado de la autoestima. Se destacan los siguientes:

- Favorece el aprendizaje: la adquisición de nuevas ideas y aprendizajes está subordinada a las actitudes básicas, de éstas depende que se generen energías más intensas de atención y concentración.
- Ayuda a superar dificultades personales: cuando una persona goza de la esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y en saber que somos merecedores de la felicidad.
- La autoestima alta es capaz de afrontar los fracasos y los problemas que le sobrevienen, ya que dispone dentro de sí de la fuerza necesaria para reaccionar de forma proporcionada buscando la superación de obstáculos.
- Fundamenta la responsabilidad: a la larga sólo es constante y responsable el que tiene confianza en sí mismo, el que cree en su aptitud.
- Desarrolla la creatividad: una persona creativa únicamente puede surgir desde una confianza en sí mismo, en su originalidad, en sus capacidades.
- Estimula la autonomía personal: ayuda a ser autónomo, seguro de sí mismo, a sentirse a gusto consigo mismo, a encontrar su propia identidad. A partir de ello, cada uno elige las metas que quiere conseguir, decide qué actividades y conductas son significativas para él y asume la responsabilidad de conducirse a sí mismo.
- Posibilita una relación social saludable: el respeto y el aprecio por uno mismo es sumamente importante para una adecuada relación con el resto de las personas. Garantiza la proyección futura de la persona: Impulsando su desarrollo integral y permanente

1.3.2.1 Los seis pilares de la autoestima

Algo en lo que coinciden todos los teóricos es en el hecho de que la autoestima es una experiencia íntima, reside en el centro de cada ser, la autoestima es una consecuencia, un efecto de determinadas prácticas. Branden (1995), identifica seis prácticas que tienen una importancia crucial para elevar la autoestima.

1. La práctica de vivir conscientemente

Vivir de manera consciente significa intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con las acciones, propósitos, valores y metas, al máximo de las capacidades, sean cuales sean y comportarse de acuerdo con lo que se ve y se conoce. Vivir de manera consciente significa actuar sobre lo que se ve y se puede llegar a conocer, siendo responsable hacia la realidad, aunque esta no sea de agrado, pero reconociendo que es lo que existe y lo que no existe, los deseos o temores, o negaciones no modifican los hechos.

Si no se aporta un adecuado nivel de conciencia en las actividades, si el individuo no vive de manera consciente el precio inevitable es un mermado sentido de eficacia personal y de respeto a uno mismo. La mente es el instrumento básico de supervivencia, si se traiciona, esta se resiste en la autoestima mediante la evasión de los hechos causando perplejidad, duda e indecisión.

2. La práctica de la aceptación de sí mismo

La autoestima es imposible sin la aceptación de sí mismo, este concepto tiene tres niveles de significación:

- A) Aceptarse a sí mismo es estar para uno mismo, está orientado a la valoración y al compromiso consigo mismo.

- B) Aceptarse a sí mismo es la disposición a experimentar plenamente los pensamientos, sentimientos, emociones, acciones, sueños, no como algo

lejano o algo distinto, sino como parte de la esencia de la persona, por lo cual debe vivir en toda su intensidad lo que está sintiendo, pensando, haciendo, aceptando la realidad de la experiencia, ya que solo de esta manera es posible enfrentarse a los errores que se han cometido y aceptar que se es libre de aprender de ellos.

- C) La aceptación de si mismo conlleva la idea de compasión, de aceptarse tal cual se es, también conlleva el querer conocer y comprender el porqué algo está mal o es inadecuado.

3. La práctica de la responsabilidad de sí mismo.

Para sentirse competente para vivir y digno de la felicidad, el hombre necesita experimentar una sensación de control sobre su vida, esto exige estar dispuesto a asumir la responsabilidad de los actos y del logro de las metas, lo cual significa que la persona debe asumir la responsabilidad de su vida y de su bienestar.

4. La práctica de la autoafirmación.

La autoafirmación significa respetar los deseos, las necesidades y valores. De manera que se busque una forma de expresión adecuada en la realidad, significa la disposición a valerse por sí mismo, ser quien se es abiertamente, al tratarse con respeto en todas las relaciones humanas. Está relacionada con la autenticidad.

5. La práctica de vivir con propósito.

Consiste en fijar metas productivas en consonancia con las capacidades que se posea, fijarse metas concretas y actuar para conseguirlas. Para ello es necesario que la persona cultive la autodisciplina, es decir la capacidad de organizar la conducta en el tiempo al servicio de tareas concretas. Hay que prestar atención al resultado de los actos para averiguar si conducen a donde se pretende llegar.

6. La práctica de la integración personal

Debe haber una coherencia entre los valores, ideales y la práctica del comportamiento, la conducta de la persona debe reconducir a los valores que se posean. Significa cumplir con el compromiso que se ha hecho, es el aspecto moral de la autoestima del que no se puede prescindir.

1.3.3 AUTOESTIMA BAJA

Para Barden (2010), las personas con niveles bajos de autoestima presentan mucha insatisfacción, rechazo y desprecio por sí mismos. Tienen sentimientos de inferioridad, son pasivos, insociables y con temor a los eventos sociales, hay mucho sentimiento de soledad, poseen baja iniciativa, miedo de aprender y son propensos al fracaso.

Castañer (2009), menciona que la baja autoestima se expresa mediante:

- Una actitud excesivamente quejumbrosa y crítica.
- Necesidad compulsiva de llamar la atención.
- Demandando que se los atienda, como una manera de lograr que los demás les confirmen que son importantes.
- Suelen interrumpir muchas veces de manera inapropiada, para que los demás se fijen en ellos.
- Poseen necesidad imperiosa de ganar.
- Actitud inhibida y poco sociable.
- Actitud insegura.
- Ánimo triste.
- Actitud perfeccionista.
- Actitud desafiante y agresiva.
- Actitud derrotista.
- Necesidad compulsiva de aprobación.

1.3.3.1 Consecuencias de la Baja Autoestima

Jiménez (2008), manifiesta que una baja autoestima puede tener consecuencias desastrosas como:

- Hace sentir a una persona incapaz e indigna de vivir, la hace sentir mal en lo más profundo.
- Tener una fuerte angustia, estrés, soledad y aumenta la probabilidad de la depresión.
- Puede causar serios problemas a las relaciones y amistades.
- Puede perjudicar seriamente la efectividad en el trabajo y en el rendimiento académico. El obstáculo más grande para triunfar en la vida no es la falta de talento o habilidad, sino una baja autoimagen. Una alta autoestima es de máxima importancia para triunfar.
- Hace huir de todo riesgo y desafío y por eso impide el progreso.
- Aumenta la posibilidad de la afición a las drogas y al alcoholismo.
- Crea una sensibilidad excesiva ante las críticas pensando que éstas confirman la inadecuación y rechazo de los elogios merecidos porque contradicen el concepto que la persona ha formado de sí misma.

Estas consecuencias negativas rebajan todavía más la autoestima, generando así un espiral descendente que conduce a los comportamientos destructivos.

1.3.3.2 Características de una baja autoestima

Según Jiménez (2008), citando al Dr. Robert Anthony las características de una baja autoestima son:

Inculpaciones y quejas: la persona con baja autoestima rehúsa aceptar el hecho de que uno es el responsable por todo lo que le sucede y trata de compensar su

bajo autoconcepto, culpando a los demás. Busca y encuentra faltas en los otros para compensar los propios sentimientos de inferioridad.

Necesidad de atención y aprobación: Como carece de estima propia, tiende a compensar ese vacío con un deseo compulsivo del reconocimiento ajeno. Acude a falsas fachadas, para ocultar ante los demás lo que cree sobre sí mismo.

Falta de amigos íntimos: puesto que no gusta de sí mismo tiende a vivir sola y aislada.

Agresiva necesidad de competir y ganar: su motivación principal es recibir aceptación y aprobación, ser mejor que todo posible competidor.

Darse gusto: consumir en exceso comida, drogas, cigarrillos, para compensar el dolor emocional y la necesidad desesperada de autoaprobación.

Depresión: el desaliento, la falta de confianza en sí misma incapacitan a la persona para realizar algo que valga la pena y la llevan a la depresión.

Ambición y egoísmo: las personas ambiciosas y egoístas tienen un sentido profundo de inferioridad. Rara vez encuentran tiempo o interés para preocuparse por los demás, aún de la gente que los ama.

Autocompasión: es un sentimiento que brota de la inhabilidad para tomar a cargo la propia vida.

Así mismo Jiménez (2008), establece que las características emocionales, físicas y psicológicas de la persona con baja autoestima podrían resumirse de la siguiente manera:

- **Emocionales:** agresivo, tímido, engreída, impaciente, competitiva, arrogante, complaciente, crítica, rebelde contra la autoridad, perfeccionista, dominante, compulsiva, incapaz de aceptar sus errores, aprehensiva.
- **Físicas:** apariencia descuidada, tímidas, tensa, nerviosa, voz débil, incapaz de mirar a los ojos.
- **Psicológicas:** ansiosa, vacilante, disgusta consigo mismas, necesidad de ser aceptadas por todos, insegura, piensa de sí misma como una perdedora, agobiada por sentimientos de vergüenza, culpabilidad, remordimientos, quiere tener siempre la razón, necesidad de aprobación y de ganar siempre, compulsión por el dinero, el prestigio y el poder, servilismo.

1.3.4 AUTOCONCEPTO

Manchargo (1991), menciona que el concepto de sí mismo se refiere a todas las percepciones que un individuo tiene de sí mismo. El autoconcepto está en la base de la autoestima. Esta sería la suma de juicios que una persona tiene de sí misma. Es la dimensión afectiva de la imagen personal que se relaciona con datos objetivos, con experiencias vitales y con expectativas.

Gil, Martínez y Ramón (1997), han descrito el autoconcepto como un conjunto de percepciones organizado jerárquicamente, coherente y estable, aunque también susceptible de cambios, que se construye por interacción a partir de las relaciones interpersonales.

El constructo autoconcepto incluye:

- Ideas, imágenes y creencias se tienen sobre sí mismo.
- Imágenes que los demás tienen del individuo.

- Imágenes de cómo el sujeto cree que debería ser.
- Imágenes que al sujeto le gustaría tener de sí mismo.

Para Rojas (2007), el autoconcepto es un conjunto de elementos que una persona utiliza para describirse a sí misma, este presupone conocer las propias capacidades y limitaciones personales, para que la persona pueda ser capaz de llegar a conocerse casi por completo. El autoconcepto se forma por la imagen que se tiene de sí mismo y la información que el individuo recibe de los demás en relación a su persona. Costumbres, creencias, principios y el abanico inmenso de las prioridades de la sociedad y los valores de la cultura en la que se crece y se vive, impregnan y modelan el concepto que el individuo forma de sí mismo, es un conjunto de representaciones y de juicios referidos a uno mismo en distintos aspectos: corporal, psíquico, comportamental y social.

Según Woolfolk (2006), el autoconcepto se refiere a la “combinación de ideas, sentimientos y actitudes que la gente tiene acerca de si misma” (pp. 71-72). Por lo que el autoconcepto se puede considerar como el intento de explicación que la persona hace de sí misma, para sí misma, es una organización esquemática que contienen sentimientos, impresiones y actitudes de la misma persona, este esquema no es permanente y puede modificarse según la variación de las autopercepciones de una situación a otra o de una fase de la vida a otra; dicho con otras palabras, el autoconcepto es una estructura cognoscitiva: las creencias acerca de quién cree ser. El contexto en donde se desarrolla la persona influye en todas sus vivencias, la percepción que el individuo se formule de su mundo circundante será el resultado de las reacciones que muestren las personas que lo integran, por tal motivo el autoconcepto y su evolución son consecuencia de una autoevaluación continua de distintas situaciones.

Actualmente se presenta el autoconcepto con múltiples facetas o como un compuesto de varias concepciones en las que conviven aspectos estables como maleables. La delimitación de autoconcepto y autoestima no es del todo clara,

ambos términos se utilizan comúnmente para hacer referencia al conocimiento que la persona tiene de sí misma; según García (2009), el autoconcepto incluye autodescripciones abstractas que se pueden diferenciar, de las reflexiones de la autoestima, puesto que no implican necesariamente juicios de valor. Indica también que el concepto de autoestima se presenta como una conclusión final del proceso de autoevaluación, el sujeto tiene de sí mismo un concepto, si después pasa a autoevaluarse e integra valores importantes, esto es, se valora en más o en menos, entonces tiene un nivel concreto de autoestima; siendo el grado de satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación que siente hacia sí mismo.

Por lo que el autoconcepto es entonces el producto de la actividad reflexiva, es el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual; es la totalidad de los pensamientos y sentimientos de un individuo que hace referencia a sí mismo como objeto.

1.3.4.1 Desarrollo del autoconcepto

El autoconcepto para Manchargo (1991), comprende tres etapas:

- 1. Etapa del sí primitivo**, desde el nacimiento hasta los dos años.
- 2. Etapa es la del sí mismo exterior**, desde los dos hasta los doce años aproximadamente, esta etapa es crucial desde el punto de vista de la imagen personal, porque es la más abierta a la influencia del exterior, al principio de esta etapa, el niño se define a sí mismo y se diferencia de los otros por sus rasgos físicos, entre los ocho y nueve años comienza la definición personal, basándose en algunos rasgos psicológicos, a esta edad se hacen evidentes los sentimientos de estar avergonzado u orgulloso de sí mismo. El sentimiento que se adquiere sobre sí mismo, en esta etapa resulta difícil de modificar posteriormente. Al final de esta etapa hay un aumento de la autoconciencia, los niños presentan un mayor

reconocimiento de quiénes son y una mayor conciencia de cómo son percibidos por los otros.

- 3. Etapa del sí mismo interior**, desde los doce años en adelante. En esta etapa el adolescente busca describirse a sí mismo en términos de identidad y esta definición se va haciendo cada vez más diferenciada y menos global. En esta tercera etapa la persona es muy vulnerable en términos de autoestima, tanto por el propio cuestionamiento personal como por la influencia de la propia crítica externa en un período de la vida de especial sensibilidad.

Por otro lado el modelo jerárquico y multifacético de Shavelson, Huber y Stanton, citado en García (2009), define siete características básicas del autoconcepto:

- 1. Está organizado:** el individuo adopta un sistema de categorización particular que da significado y organiza las experiencias de la persona; las categorías presentan una forma de organizar experiencias propias y de atribuirles un significado.
- 2. Es multifacético:** el sistema de categorías incluye áreas como la escuela, aceptación social, el atractivo físico y las habilidades físicas y sociales.
- 3. Su estructura puede ser jerárquica:** su dimensión tiene diferentes significados e importancia en función de los valores y la edad de los sujetos.
- 4. El concepto global es relativamente estable:** su variabilidad depende de su ubicación en la jerarquía, de manera que las posiciones inferiores son más variables.
- 5. Es experimental:** se va construyendo y diferenciando a lo largo del ciclo vital del individuo.
- 6. Tiene un carácter evaluativo:** la dimensión evaluativa varía en importancia y significado dependiendo de los individuos y las situaciones.

7. Es diferenciable de otros constructos con los cuales esta teóricamente relacionado.

El autoconcepto posee la capacidad de ser estable y cambiante a la vez, es estable en sus aspectos más nucleares y profundos, a la vez que variable en aspectos dependientes del contexto. Al pasar de los años y con la edad de manera progresiva, se va integrando, rechazando o aceptando parcialmente, información proveniente de nuevas experiencias, además de este proceso evolutivo, los cambios sustanciales en el autoconcepto se pueden originar en momentos de transición tales como ser madre, el ingreso a la universidad, la incorporación al mercado laboral, entre otros. El contexto social en el cual la persona se desenvuelve, provoca ciertos cambios temporales en el concepto que la persona tiene de sí misma en un momento determinado, esto según García (2009).

Existen dos teorías propuestas por Villa y Auzmendi (1996), que ayudan a comprender la formación y el desarrollo del autoconcepto, estas son:

- a) Simbolismo interaccionista,** Según Martínez (2006), en esta teoría, es posible encontrar el significado de una conducta a través de la interacción social. El resultado se presentará como un conjunto de símbolos con significados intersubjetivos, del cual participan todos los actores. La gente crea significados compartidos a través de su interacción y, estos significados devienen su realidad.

Con base a lo anterior, esta teoría determina que el autoconcepto es el resultado de las evaluaciones que las personas del entorno próximo hacen de la persona. Siendo como un espejo, en el cual se va a reflejar lo que los demás piensan sobre él. Por lo tanto cada individuo llega a ser como los demás piensan que es él. Sin embargo no todas las personas que rodean al

niño, tendrán la misma influencia en la formación de su autoconcepto. (Alvarado, 2006).

b) Teoría del aprendizaje social: Está basada en que el aprendizaje es adquirido a través de una situación social, en la cual participan por lo menos dos personas: el modelo, quien realiza la conducta y el sujeto que observa dicha conducta, esta observación es la que determina el aprendizaje. De esta manera la teoría de aprendizaje social considera que el niño adquiere su autoconcepto a través de un proceso de imitación, al incorporar en sus esquemas, conductas y actitudes de las personas que tiene una imagen importante para él. Por tanto cuando el niño se identifica con ellas, imita y se apropia de las características, elaborando así un concepto propio, parecido al de las personas que tiene a su alrededor. Los padres juegan un papel elemental en la formación del autoconcepto, debido a que de sus actitudes hacia ellos, depende la autovaloración que crean los niños. (Hernández, 2006).

En conclusión se puede observar que la mujer durante el desarrollo, se enfrenta a múltiples cambios, por lo que en ocasiones puede ser vulnerable ante los constantes retos con lo que se enfrenta, debido a esto puede ir ganando o perdiendo valoración y amor propio hacia sí misma, afectando así su autoestima, la cual forma parte importante en la vida de todo ser humano, ya que ésta influye en la integración de la identidad de la persona, en su conducta, sus relaciones interpersonales y en la relación que mantenga con su medio. Por lo que el desarrollo de la autoestima en la mujer influenciará la manera que posee de enfrente a los desafíos básicos de la vida, en su confianza en triunfar y de ser feliz.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La autoestima es un aspecto de gran importancia para el ser humano, ya que esta va siendo estructurada durante las distintas etapas de la vida, de manera que diariamente va influyendo en el modo en que las personas se sienten respecto a sí mismas, afectando virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de la experiencia, desde la manera en que la persona funciona en el trabajo, con la familia, en la relación de pareja, con el ambiente y las posibilidades que se tiene de progresar en la vida.

Las reacciones que se poseen ante los acontecimientos dependen de quién y qué se piensa que es, Barden (2001) menciona que los dramas que enfrenta el individuo en su vida son reflejos de la visión íntima que posee de sí mismo. Dado que el desarrollo de la autoestima en el individuo, se convierte en clave esencial que llevará a determinar el éxito o fracaso en su vida, surge por lo tanto como una necesidad el conocer y descubrir cómo es la autoestima en las mujeres durante distintas etapas de la vida.

Desde la perspectiva evolutiva, la mujer se ve afectada por múltiples cambios a nivel físico, biológico, social y psicológico, dichos cambios van repercutiendo a lo largo de su vida, en aspectos que influyen en la estructuración e integración de su personalidad, especialmente ahora que las mujeres les interesa mucho, su aspecto y las reacciones que produce en las demás personas. Esto es evidente durante el transcurso de la adolescencia y la juventud donde la mujer espera que se le perciba como una persona atractiva, de modo que ve con agrado los cambios que tiene en relación con el “ideal femenino” de belleza.

Según Bearings (2000), la mujer adulta a través del ciclo vital no solo se ve afectada por cambios que se refieren a aspectos físicos y psicológicos, sino que tienen que ver con aspectos en base a relaciones interpersonales, matrimonio, hijos, el trabajo diario, la competencia social, entre otros escenarios, por lo que el

éxito o fracaso que obtenga en cada una de estas áreas va ser determinante en la percepción y valía que posea de sí misma.

Para Yagoseaky (2000), la autoestima se convierten en un elemento susceptible a aumentar como disminuir, debido a los cambios biológicos, físicos y emocionales experimentados en las mujeres durante la vida, estas pueden ser afectadas o beneficiadas en la manera en que se relacionan tanto con el ambiente como consigo mismas, Por lo anterior expuesto surge la pregunta:

¿Cómo es la autoestima en la mujer entre 17 a 31 años durante la adolescencia, juventud y adultez temprana, de estudiantes de universidades privadas de la ciudad de Guatemala?

2.1 OBJETIVOS

2.1.1 Objetivo General

Describir cómo es la autoestima en la mujer entre 17 a 31 años durante la adolescencia, juventud y adultez temprana, de estudiantes de dos universidades privadas de la ciudad de Guatemala.

2.1.2 Objetivos Específicos

- Describir la autoestima de las mujeres entre 17 a 31 años, de dos universidades privadas de la ciudad de Guatemala.
- Comparar los niveles de autoestima que presenta las mujeres de 17 a 31 años durante la adolescencia, juventud y adultez temprana, de dos universidades privadas de la ciudad de Guatemala.
- Desarrollar un tríptico, que brinde información sobre la importancia, los beneficios y la influencia que ejerce la autoestima en el desenvolvimiento personal, social y familiar en la vida diaria de la mujer.

2.2 VARIABLES O ELEMENTOS DE ESTUDIO

- Autoestima

2.3 DEFINICIÓN DE VARIABLES

2.3.1 Definición conceptual de la variable.

Autoestima

Según Barden (1995) la autoestima es la confianza que la persona posee en cuanto a su capacidad de pensar, de enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, la confianza en el triunfar y de ser felices, el sentimiento de ser respetable, digno y de que se posee derecho a afirmar las necesidades y carencias, al igual que alcanzar los principios morales y de gozar del fruto de los esfuerzos realizados.

2.3.2 Definición operacional de la variable.

Para fines del presente estudio, se define autoestima como la concepción y valoración que la persona posee de sí misma, ya sea positiva o negativa. La variable se analizó mediante la utilización de la escala de autoestima de Rosenberg, la cual dio a conocer la autoestima en la mujer de 17 a 31 años durante la adolescencia, juventud y adultez temprana.

2.4 ALCANCES Y LÍMITES

El estudio de investigación abarca una muestra al azar, la cual está conformada por una totalidad de 90 mujeres pertenecientes a dos universidades privadas de la

ciudad de Guatemala, las cuales comprenden las edades de 17 a 31 años y poseen estudios de nivel universitario, así como un nivel socioeconómico medio.

Se tomó como base a 30 mujeres en la etapa de la adolescencia, 30 mujeres en la etapa de la juventud, y 30 mujeres en la etapa de adultez temprana, pertenecientes a dos universidades privadas de la ciudad de Guatemala. Esto con la finalidad de observar cómo es la autoestima en la mujer dentro de dichas etapas.

Para la investigación se encontró como limitación la disponibilidad que tuvieron los sujetos en la participación del estudio.

2.5 APORTE

El estudio da a conocer cómo es que las mujeres universitarias pertenecientes a distintas etapas del desarrollo, se encuentran respecto a su autoestima, ya que se obtuvieron resultados sobre este elemento en las mujeres durante la etapa de la adolescencia, la juventud y la adultez temprana. De manera que por medio del estudio fue posible descubrir la percepción que poseen las mujeres sobre sí mismas.

Esto sirvió de base para el establecimiento de un trifoliar, que brinda información sobre la importancia, los beneficios y la influencia que ejerce la autoestima en el desenvolvimiento personal, social y familiar en la vida diaria de la mujer.

Al igual que la investigación sirve como fuente de consulta y referencia para estudios posteriores con variables similares.

III. MÉTODO

3.1 SUJETOS

Para la realización de la investigación se utilizó como sujetos de estudio un total de 90 mujeres estudiantes, de dos universidades privadas de la ciudad de Guatemala, las cuales fueron seleccionadas al azar, que se encontraran comprendidas entre las edades de 17 a 31 años. Dichas mujeres poseen estudios de nivel universitario en Psicología Clínica y en Química Farmacéutica, y pertenecen a un nivel socioeconómico medio.

Se tomó como base 30 mujeres en la etapa de la adolescencia comprendidas entre las edades de 17 a 21 años, 30 mujeres en la etapa de la juventud entre las edades de 22 a 26 años y 30 mujeres en la etapa de la adultez temprana entre las edades de 27 a 31 años.

Las características de la muestra se detallan a continuación.

Tabla 1. Características de la muestra de la universidad uno.

Etapa	Edad	Universidad 1	Carrera universitaria	
Adolescencia	17-21 años	15	Psicología Clínica	
Juventud	22-26 años	15	Psicología Clínica	n
Adultez temprana	27-31 años	13	Psicología Clínica	43

Tabla 2. Características de la muestra de la universidad dos.

Etapa	Edad	Universidad 2	Carrera universitaria	
Adolescencia	17-21 años	15	Química Farmacéutica	
Juventud	22-26 años	15	Química Farmacéutica	n
Adultez temprana	27-31 años	17	Química Farmacéutica	47
			Total	90

3.2 INSTRUMENTO

El instrumento que se utilizó para la obtención de los resultados fue la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) elaborada en 1965. Esta tiene como objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma, con el fin de conocer el grado de autoestima que la persona tiene. La escala consta de 10 ítems, frases de las cuales cinco de ellas están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia autoadministrada, no existe límite de tiempo.

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4. Lo que permite obtener una puntuación mínima de 10 y máxima de 40.

- **De 30 a 40 puntos:** Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.
- **De 26 a 29 puntos:** Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.
- **Menos de 25 puntos:** Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

La graduación de respuestas tiene 4 puntos (1 = muy en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = de acuerdo y 4 = muy de acuerdo) y se asigna el puntaje inverso a las afirmaciones direccionadas negativamente; los valores teóricos fluctúan entre 10 (baja autoestima) y 40 (alta autoestima). Es una escala autoaplicada donde los participantes marcan con una " X" las alternativas que más los identifican.

La escala ha sido traducida y validada en Chile y España. La consistencia interna de la escala se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80.

3.3 PROCEDIMIENTO

- Inicialmente se seleccionó y definió el tema de investigación.
- Se seleccionó a los sujetos de estudio.
- Se recolectó información valiosa que sirvió de fundamentación teórica para la realización de antecedentes y marco teórico.
- Se realizó el planteamiento del problema.
- Se seleccionó el instrumento.
- Se realizó la aplicación del instrumento al grupo de sujetos seleccionado.
- Se obtuvieron los resultados a través del instrumento aplicado.
- Se realizó un análisis descriptivo para la interpretación de los resultados.
- Se elaboraron conclusiones, recomendaciones y el informe final.

3.4 TIPO DE INVESTIGACIÓN, DISEÑO Y METODOLOGÍA ESTADÍSTICA

La presente investigación es de tipo descriptiva, Achaerandio (2010), menciona que es aquella que estudia, interpreta y refiere lo que aparece (“fenómenos”), y lo que es, relaciones, correlaciones, estructuras, variables independientes y dependientes, además abarca todo tipo de recogida científica de elementos con el ordenamiento, tabulación, interpretación y evaluación de datos.

Según Hernández, Fernández, Baptista (2006), los estudios descriptivos consisten en especificar cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno, buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis.

También miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos conceptos, aspectos, componentes o dimensiones del fenómeno a investigar. En los estudios

descriptivos se selecciona una serie de cuestiones y se mide o recolecta información de cada una de ellas, para así describir lo que se investiga.

La investigación descriptiva tiene como objetivo dar un panorama, lo más preciso posible del problema que se estudia, estos miden de manera independiente los conceptos o variables a los que se refieren, aunque pueden integrar las mediciones de cada una de dichas variables para decir cómo es y cómo se manifiesta el fenómeno de interés, su objetivo no es indicar cómo se relacionan las variables medidas.

Se utilizó estadística descriptiva con la finalidad de obtener cifras que permitan tener una descripción sobre la autoestima en las mujeres. Los resultados de dicho análisis se presentan por medios de tablas y gráficas.

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos en el estudio realizado, el cual tomó un total de 90 mujeres comprendidas entre las edades de 17 a 31 años de dos universidades privadas de la ciudad de Guatemala.

Tabla 3. Resultados descriptivos de la autoestima de las mujeres entre 17 a 31 años de dos universidades privadas de la ciudad de Guatemala.

	UNIVERSIDAD 1			UNIVERSIDAD 2		
	Adolescencia 17-21 años	Juventud 22-26 años	Aduldez temprana 27-31 años	Adolescencia 17-21 años	Juventud 22-26 años	Aduldez temprana 27-31 años
X	88	88.33	86.73	85.16	89.66	85
σ	7.2571	8.0450	6.8208	12.3648	8.0553	9.6634
N	43			47		

En la tabla anterior se pueden observar los resultados descriptivos de la investigación. En la **universidad uno** se aplicó el instrumento a 43 sujetos y los resultados indicaron que los sujetos con rango de edad entre 17 a 21 años poseen una media de 88 con una desviación estándar de 7.2571. Para los sujetos comprendidos entre 22 a 26 años la media fue 88.33 con una desviación estándar de 8.0450. Para quienes están en el rango de edad de 27 a 31 la media de 86.73 con una desviación estándar de 6.8208. De esta forma los valores obtenidos de las muestras indican que no existen dispersiones significativas de los resultados respecto a la media.

En la **universidad dos** se aplicó el instrumento a 47 sujetos y los resultados evidenciaron que los sujetos entre las edades de 17 a 21 años tienen una media de 85.16 con una desviación estándar de 12.3648. Para los sujetos que comprenden edades entre los 22 a 26 años se observó una media de 89.66 siendo la desviación estándar de 8.0553. Los resultados de los sujetos en el rango de edad de 27 a 31 años indicaron una media de 85 con una desviación estándar de 9.6634. Por último se presenta cercanía de los datos obtenidos de la muestra respecto a la media.

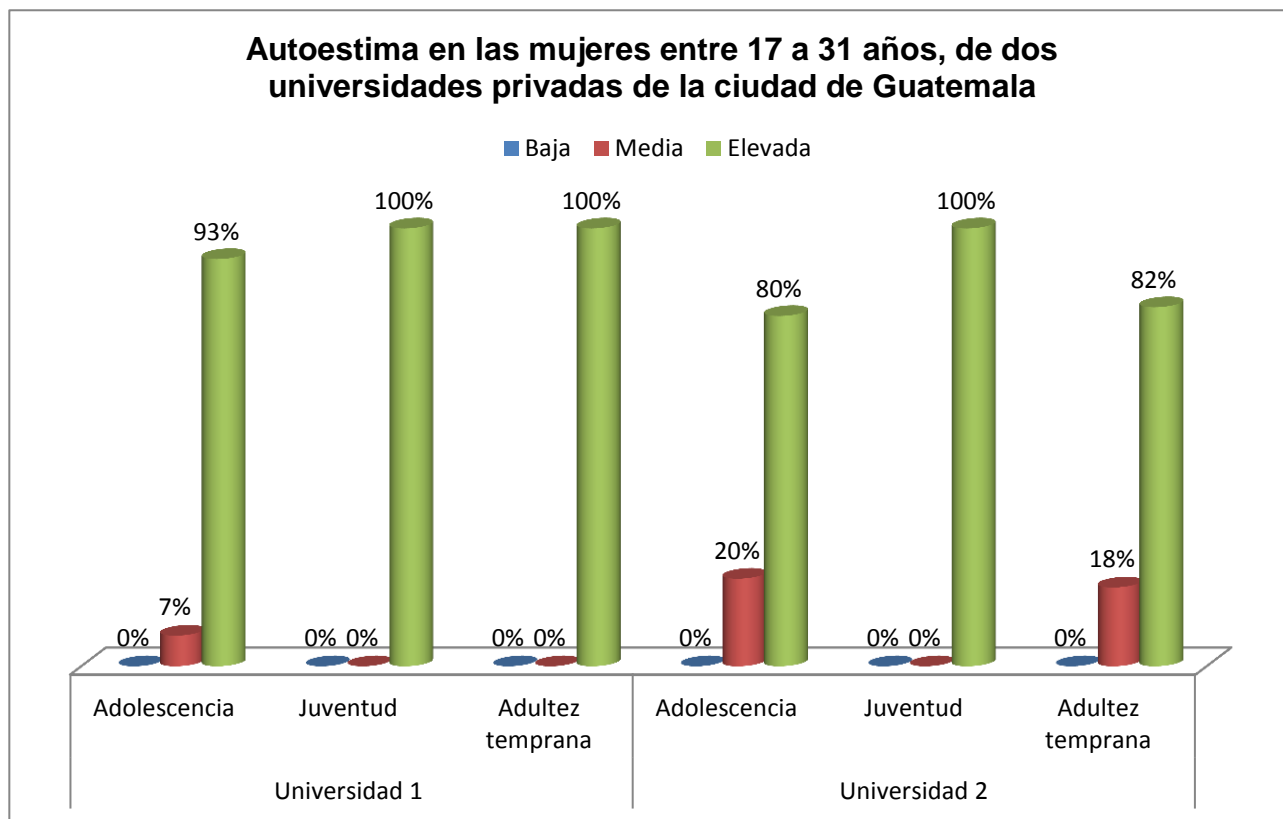
Tabla 4. Autoestima de las mujeres entre 17 a 31 años de dos universidades privadas de la ciudad de Guatemala.

	Adolescencia 17-21 años	Juventud 22-26 años	Adulthood temprana 27-31 años
X	86.58	89	85.75
σ	10.2364	8.077	8.5914

Con relación a la etapa de la adolescencia los resultados indicaron que las mujeres adolescentes presentan una media de 86.58 con una desviación estándar de 10.2364. Por otro lado los puntajes de las mujeres jóvenes evidenciaron una media de 89 con una desviación estándar de 8.077. Para el rango de mujeres adultas los resultados demostraron una media de 85.75 con una desviación estándar de 8.5914. Finalmente los valores obtenidos de la muestra indican que existe una concentración de datos alrededor de la media.

Los resultados descriptivos se marcan a continuación:

Gráfica 1.

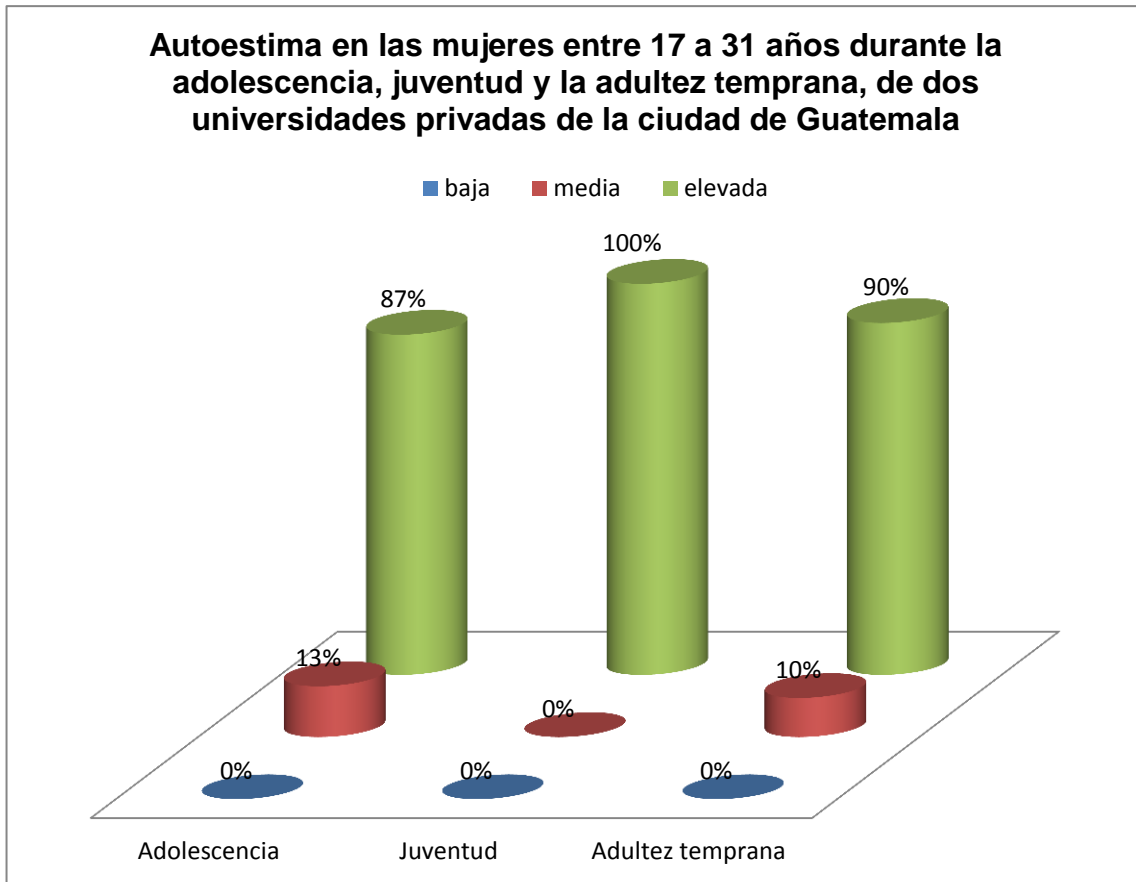


La gráfica anterior describe que en la **universidad uno** el 93% de las mujeres adolescentes posee una autoestima elevada y el 7% de ellas presenta una autoestima media. Por otro lado el 100% de las mujeres jóvenes y adultas evidenció una autoestima elevada.

Respecto a la **universidad dos** los resultados indicaron que el 80% de las mujeres adolescentes posee una autoestima elevada y el 20% de ellas presenta autoestima media. En cuanto a las mujeres jóvenes se observa que el 100% tiene una autoestima elevada. Por su parte el 82% de las mujeres adultas evidenció una autoestima elevada y 18% de ellas mantiene una autoestima media.

Finalmente no se evidencia ningún sujeto con baja autoestima en ninguna de las etapas.

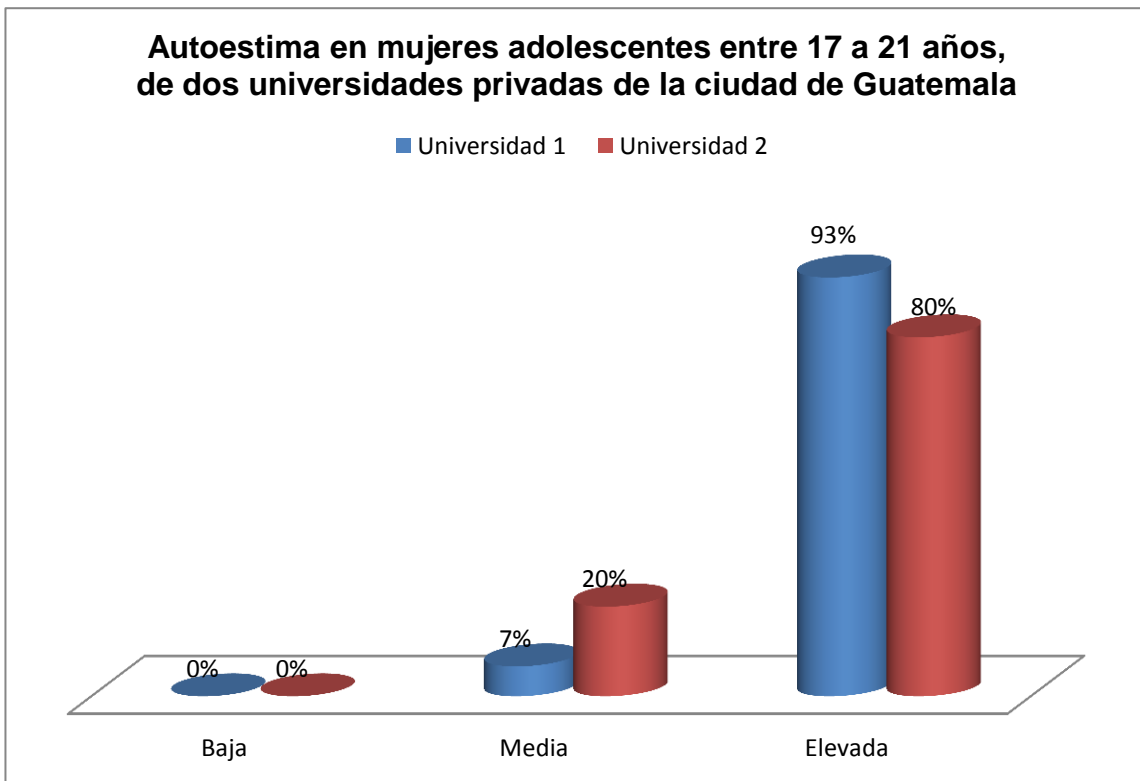
Gráfica 2.



La gráfica anterior muestra los resultados globales del estudio realizado. Esta indica que en las tres etapas del desarrollo los sujetos tienen una autoestima elevada.

Por otro lado el 13% de las mujeres adolescentes y el 10% de las mujeres jóvenes presentaron una autoestima media.

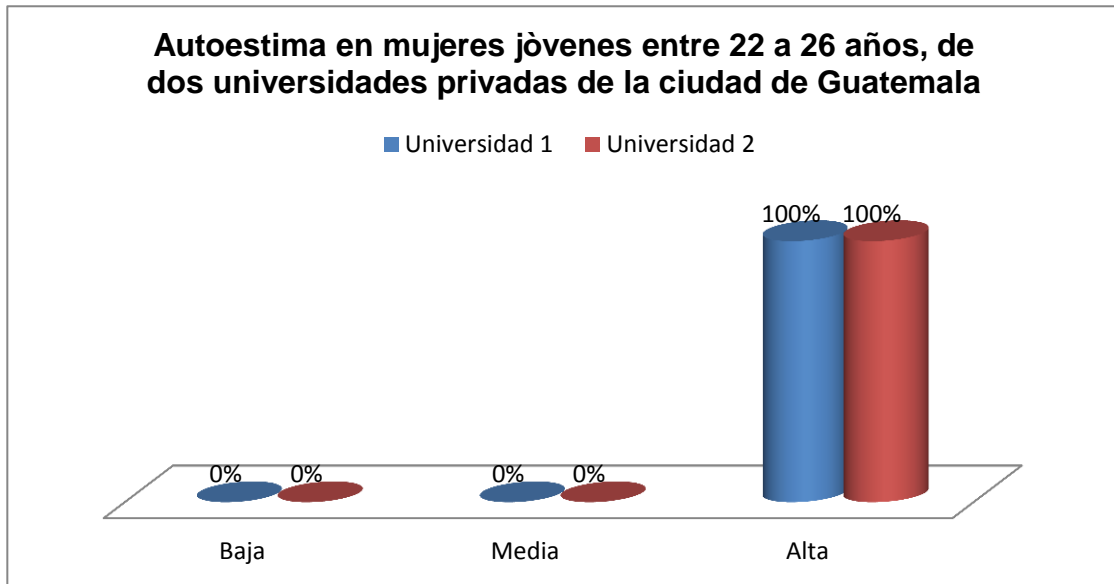
Gráfica 3.



En esta gráfica se comparan los resultados entre universidades. En la etapa de la adolescencia se puede observar que en la **universidad uno** el 93% de las mujeres adolescentes posee una autoestima elevada, mientras que el 7% de ellas mantiene una autoestima media, así mismo no se evidencia a ningún sujeto con autoestima baja.

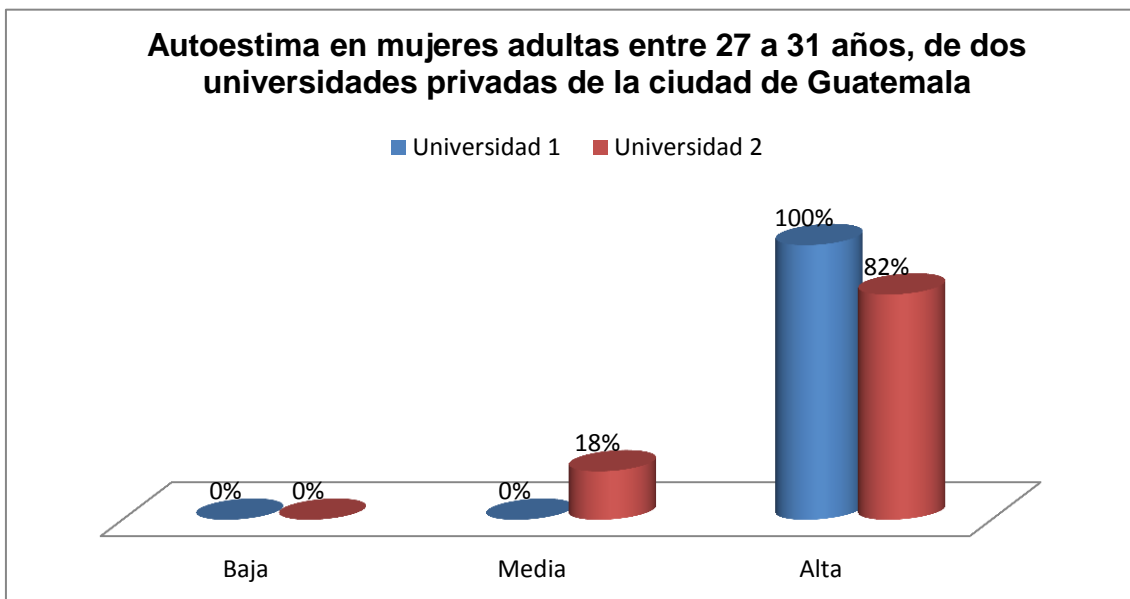
Por otro lado, en la **universidad dos** el 80% de las mujeres presentó una autoestima alta, el 20% de ellas tiene una autoestima media, así mismo no se presentan sujetos con autoestima baja.

Gráfica 4.



La gráfica anterior representa los resultados en el grupo de mujeres jóvenes de acuerdo a estos, se puede observar que el 100% de las mujeres jóvenes tanto de la **universidad uno**, como de la **universidad dos** poseen una autoestima elevada.

Gráfica 5.



En la gráfica anterior se comparan los resultados en el grupo de sujetos de 27 a 31 años. Estos indicaron que en la **universidad uno** el 100% de las mujeres adultas presenta una autoestima elevada. Por otro lado en la **universidad dos** se muestra al 82% de las mujeres adultas con autoestima elevada, mientras que 18% posee una autoestima media y finalmente no se evidencian sujetos con baja autoestima.

Tabla 5. Resultados descriptivos de la autoestima en las mujeres entre 17 a 31 años, de dos universidades privadas de la ciudad de Guatemala.

	Adolescencia	Juventud	Adulthood Temprana
Universidad 1	Autoestima elevada	Autoestima elevada	Autoestima elevada
Universidad 2	Autoestima media-elevada	Autoestima elevada	Autoestima media-elevada

En síntesis los resultados de la investigación evidenciaron que la autoestima en la mujer de 17 a 31 años de dos universidades privadas de la ciudad de Guatemala, se mantiene entre elevada y media.

Los resultados por universidad demostraron que hay una tendencia leve en el grupo de la **universidad uno** a tener una autoestima alta; mientras que en la **universidad dos** esta baja a una valoración media.

V. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

El presente estudio fue realizado con el objetivo de describir cómo es la autoestima en la mujer entre 17 a 31 años durante la adolescencia, juventud y adultez temprana, de dos universidades privadas de la ciudad de Guatemala. La muestra estuvo conformada por 90 mujeres pertenecientes a dos universidades privadas, quienes fueron evaluadas por medio de la escala de Autoestima de Rosenberg (EAR).

Los resultados indican que las mujeres durante la etapa de la juventud que pertenecen a dos universidades privadas presentan una autoestima elevada, a comparación de las mujeres en la etapa de la adolescencia o la adultez temprana, ya que éstas han evidenciado diferencias en cuanto a su autoestima. Estos hallazgos fortalecen la teoría de Gasca (1995), quien indicó que la juventud pone énfasis en la construcción de una identidad siendo una etapa de definición y desarrollo para la mujer.

Así mismo confirman los planteamientos de Hoffman, Paris y Hall (1995), quienes indican que las mujeres jóvenes pueden tener más estabilidad, a lo que respecta a la percepción de sí mismas, debido a que la juventud se caracteriza por la liberación de las grandes presiones y la búsqueda de placeres individuales, el autoconcepto, la confianza en sí mismo y el control del yo suelen aumentar en esta época.

Así mismo Cornachione (2006), indicó que durante esta etapa el desarrollo psicosocial, presenta un conjunto de acontecimientos sociales, personales y laborales sumamente importantes que son los que proveen perfil y estructura a la vida de la persona. Por lo que las personas tienden a evidenciar una autoestima elevada.

Por otro lado, los resultados obtenidos en esta investigación, concuerdan con el estudio realizado por Alvarado (2005), quien encontró en una muestra de 86 sujetos entre edades de 21 a 63 años una autoestima elevada.

Durante el proceso de investigación se logró determinar que las mujeres en la etapa de la adolescencia, tienden a presentar autoestima media a elevada.

Dado a que la adolescencia es una de las etapas en las cuales las mujeres presentan mayores cambios respecto a su autoestima, Papalia, Wendkos y Duskin (2005), indicaron que esta es una fase de transición donde ocurren múltiples cambios físicos como emocionales, dándose así una época de incertidumbre e inclusive de desesperación para algunos adolescentes, ya que durante este periodo se da la construcción de una identidad siendo una etapa de definiciones a nivel afectivo, sexual, social, intelectual y físico.

Por su parte, el estudio realizado por Padilla (2001), con la finalidad de medir el nivel de autoestima en 8 mujeres adolescentes institucionalizadas de 13 a 18 años, indicó baja autoestima. En contraste, a los resultados obtenidos por las mujeres adolescentes de este estudio donde se reflejan sujetos con una autoestima de media a elevada. Esto puede deberse ya que en el estudio realizado se utilizó una población con mayor rango de edad, así como cuentan con estudios de nivel universitario y pertenecen a un nivel socioeconómico medio, mostrándose de esta manera que la percepción que poseen de sí mismas de las adolescentes de 17 a 21 años indica mayor estabilidad.

Por otro lado se logró evidenciar que durante la etapa de la adultez temprana las mujeres universitarias poseen más fluctuaciones en su autoestima. Esto sucede debido a que en el transcurso de la edad adulta se presentan un conjunto de acontecimientos sociales, personales y laborales sumamente importante, ya que en este estadio la mujer accede a múltiples presiones que conlleva la relación de pareja, la maternidad, sumadas a ellas la actividad laboral y productiva dan

entidad a este segmento de ciclo de vital. Por lo que estos aspectos exigen cambios y adaptación a cada situación por parte del adulto (Cornachione, 2006).

Así mismo el estudio realizado por López (2010), pretendía identificar el nivel de autoestima en las mujeres que sufren discriminación étnica, en una población de 60 mujeres entre las edades de 14 a 64 años, dicho estudio indico un nivel alto de autoestima en los sujetos. Resultado que concuerda con lo presentado en este estudio, dado que las mujeres adultas de dos universidades privadas presentan una autoestima media a elevada.

Todos los estudios mencionados anteriormente muestran que la autoestima es de suma importancia para el desarrollo de la persona, ya que ésta influye en la integración de la identidad del sujeto, en su conducta, sus relaciones interpersonales y en la relación que mantenga con su medio.

VI. CONCLUSIONES

- La autoestima en la mujer de 17 a 31 años de dos universidades privadas de la ciudad de Guatemala, se mantiene entre elevada y media. esto hace referencia a que los sujetos de la muestra poseen sentimientos de satisfacción, confianza, respecto a sí mismas, aceptación, sentimientos de estima social y capacidad para resolver problemas.
- Los diferentes niveles de autoestima por universidad indican que hay una tendencia leve en el grupo de la **universidad uno** a tener una autoestima alta; mientras que en la **universidad dos** esta baja a una valoración media.
- La autoestima de la muestra evaluada, de mujeres entre 17 a 31 años, durante el periodo de la juventud permanece elevada, mientras que las mujeres durante la adolescencia y la adultez tienden a presentar una autoestima media a elevada.
- La investigación sirvió para el establecimiento de un trifoliar que brinda información sobre la importancia, los beneficios y la influencia que ejerce la autoestima en la vida diaria de la mujer.

VII. RECOMENDACIONES

- Debido a los resultados obtenidos, se recomienda la implementación de estudios con mayor cantidad de sujetos, de manera que se obtengan resultados contundentes sobre la interacción de la autoestima en la mujer de acuerdo al momento de la vida en la que se encuentre.
- Tomando en cuenta la importancia de la autoestima se recomienda el desarrollo de talleres a estudiantes universitarios, en los cuales se brinde información sobre los beneficios y la influencia que ejerce la autoestima en el desenvolvimiento personal, social y familiar en la vida diaria de las personas.
- Realizar investigaciones enfocadas en la autoestima de mujeres pertenecientes a diferentes culturas y estratos sociales de manera que se pueda conocer como estos elementos, interactúan en la valoración de las mujeres sobre sí mismas.
- Para futuras investigaciones se recomienda validar el trifoliar propuesto sobre la importancia de la autoestima en la mujer, de forma que se logre determinar su efecto en mujeres pertenecientes a diferentes estratos sociales.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Achaerandio, L. (2010). **Iniciación a la práctica de la investigación** (7ª edición) Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Admin (2009). **Concepto de mujer**. [En red] Disponible en: <http://sobreconceptos.com/mujer>

Alonzo, E. (2009). **Nivel de autoestima que presenta la población femenina mayor de 18 años de la comunidad Miramar, Santa Bárbara Suchitepéquez**. (Tesis inédita), Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Alvarado, C. (2005). **Diferencia en los rasgos de autoestima entre sujetos introvertidos y extrovertidos, estudiantes de las carreras de Psicología de la Universidad Rafael Landívar**. (Tesis inédita), Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Alvarado, C. (2006). **Autoconcepto en niños que ven televisión**. (Tesis inédita), Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Araujo, M. (2006). **Eficacia de un programa de autoestima en adolescentes víctimas de violencia intrafamiliar**. (Tesis inédita), Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Ávila, J., Céspedes, P., Pacheco, J y Zorrilla, M. (1995). **Plan de acción tutorial: Gádes**. [En red] Disponible en: http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portal/com/bin/Contenidos/PSE/orientacionyatenciondiversidad/orientacion/PublicacionesII/1161788185681_gades.pdf

Ávila, T. (2002). **Nivel de autoestima que presentan las alumnas internas en comparación con el de las alumnas externas de un colegio católico guatemalteco.** (Tesis inédita), Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Barden N. (1995). **Los seis pilares de la autoestima.** Barcelona, España: Editorial Paidós Iberica.

Barden N. (2001). **La psicología de la autoestima.** Barcelona, España: Editorial Paidós Iberica.

Barden, N. (2010). **Cómo mejorar su autoestima.** Barcelona, España: Editorial Paidós Iberica.

Barden, N. (2010). **La autoestima de la mujer.** Barcelona, España: Editorial Paidós Iberica.

Bearing, D. (2000). **Autoestima para mujeres.** México: Editorial Alfaomega.

Castañer O. (2009). **La asertividad expresión de una sana autoestima.** Madrid, España: Editorial Estela Ortega.

Cornachione, M. (2006). **Psicología del desarrollo.** (1er. Ed). Córdoba, Argentina: Editorial Albrujas.

Craig, G. (2001), **Desarrollo psicológico.** (8va. Ed). México: Editorial Pearson Educación.

De León, E. (2010). **Autoestima en adolescentes hijos de padres alcohólicos.** (Tesis inédita), Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Diccionario ABC, (2011) **Definición de mujer**. [En red] Disponible en: <http://www.definicionabc.com/general/mujer.php>

Federman (1997) **El papel de las mujeres en Guatemala**. [En red] Disponible en: <http://members.efn.org/~ciscap/aviso/winter96-97/papmujgu.html>

Gaja, R. (1996). **Bienestar, autoestima y felicidad**. Madrid, España: Plaza & Janés Editores, S.A.

García, A., Marín, M y Bohórquez R. (2012). **Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores**. Revista psicológica del deporte vol. 21 ejemplar 1, p195-200. Universidad del Valle de Atemajac. Guadalajara, México.

García, F. (2009). **AF5: Autoconcepto Forma 5**. Madrid, España: Tea ediciones, S.A.

Gasca, E. (1995). **Características de la juventud**. Asociación de Scouts de México.

Gil, Martínez y Ramón. (1997) **Manual para tutorías y departamentos de orientación**. Madrid: Editorial Escuela Español.

Góngora, V. (2009). **Factores protectores de la salud mental: un estudio comparativo sobre valores, autoestima e inteligencia emocional en población clínica y población general**. Revista de Psicología y Ciencias Afines; vol. 26 ejemplar 2, pp183-205.

Haeussler, I. (1997) **Confiar en uno mismo: programa de autoestima**. Santiago de Chile, Chile: Editorial Dolmen.

Hernández, J. (2006). **El autoconcepto infantil en niños y niñas indígenas de cuatro Escuelas bilingües de San Juan Sacatepéquez.** (Tesis inédita), Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Hernández, R., Fernández, C y Baptista P. (2006). **Metodología de la investigación.** (4ta. Edición). México: Editorial McGraw-Hill.

Hoffman, L., Paris, S y Hall, E. (1995). **Psicología del desarrollo hoy.** (6ta. Edición). Madrid, España: Editorial McGraw-Hill.

Hurtado, I. (2003). **Autoestima: concepto, formación, desarrollo e indicación de su diagnóstico.** [En red] Disponible en: <http://www.girasol-levante.com/art/Autoestima%20y%20diagnostico.pdf>

Jiménez, A. (2008). **Quiero y puedo acrecentar mi autoestima.** (1er. Ed.) Bogotá, Colombia: Editorial Paulinas.

Jiménez, T. (2011). **Autoestima de riesgo y protección: una mediación entre el clima familiar y el consumo de sustancias en adolescentes.** Intervención Psicosocial; Vol. 20 ejemplar 2, pp53-61.

Lidenfield, G. (1997). **Autoestima.** (2da. Ed.) España: Editorial Plaza & Janes Editores, S.A.

Lima, E. (2008). **Importancia de la autoestima positiva en el desarrollo de la personalidad en niños y adolescentes.** (Tesis inédita), Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.

Linga, M. (1997). **El proceso de la autoestima en los adolescentes que participaron en un programa de orientación y autoconocimiento personal en**

el Instituto Experimental de La Asunción. (Tesis Inédita), Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

López, E., Ferrer, B y Ochoa, G. (2006). **La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: la perspectiva multidimensional.** Revista Intervención Psicosocial; vol. 15 ejemplar 2, p223-232.

López, J (2011). **Clima motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos.** Revista de Psicología del Deporte, Vol. 20 ejemplar 1, pp209-222.

López, O. (2010). **Nivel de autoestima en mujeres que sufren discriminación étnica.** (Tesis inédita), Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Manchargo, J. (1991), **El profesor y el autoconcepto en el aula.** España: Ed. Escuela Española.

Martínez, T. (2006). **El simbolismo interaccionista.** Consultado el 29 de abril de 2012. [En red] Disponible en: <http://www.slideshare.net/lili369/cap-18-el-simbolismo-interaccionista>

Massó, F. (2001). **¡Ponte a Vivir! Valores y Autoestima.** Madrid, España: Ediciones Eneida.

Mena, A. (2003). **Relación entre autoestima y necesidad de logro, en integrantes de los equipos juveniles de los clubes Municipal y Comunicación de Guatemala.** (Tesis inédita), Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Morales, E. (2009), **Influencia de la autoestima en la actitud hacia la superación laboral en un grupo de asesores de limpieza.** (Tesis inédita), Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Oyuela, L. (2000). **Mujer, familia y sociedad.** (2da. Ed) Tegucigalpa, Honduras: Editorial Guaymuras.

Padilla, M. (2001). **Programa de autoestima para adolescentes prostituidas.** (Tesis inédita), Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Papalia, D., Wendkos, S y Duskin R. (2010). **Desarrollo humano.** (11ma Ed.) México: McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A.

Povedano, A (2011). **Victimización Escolar: clima familiar, autoestima y satisfacción con la vida desde una perspectiva de género.** Intervención Psicosocial, Vol. 20 ejemplar 2, pp5-12.

Real Academia Española. (2001). **Diccionario de la real academia española** (22ª. Ed.) Madrid, España: Autor.

Rodríguez, C. (2010). **Ejercicio físico y su influencia en la autoestima de la mujer.** (Tesis inédita), Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Rodríguez, O. (2003). **Cómo desarrollar la autoestima.** España: Editorial S y S.

Rojas, E (2001). **¿Quién eres?** Madrid, España: Ediciones Temas de hoy S.A.

Rojas, L. (2007). **La autoestima.** Madrid, España: Editorial Espasa-Calpe.

Rosenberg, M. (1965). **Society and the adolescent self-image**. Princeton: Princeton University Press.

Villa, A y Auzmendi, E. (1996). **Manual del EPAI-95 Escala de Percepción del Autoconcepto Infantil**. Instituto de Psicología y Antropología. Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Woolfolk, A. (2006). **Psicología educativa**. (9na Ed.) México: Pearson Educación. pp. 71 – 72.

Yagoseaky, R. (2000). **Autoestima**. México: Júpiter Editores C.

ANEXOS

FICHA TÉCNICA

Nombre: Escala de autoestima de Rosenberg.

Autor: Morris Rosenberg.

Año: 1965

Objetivo de la prueba: evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Siendo esta elevada, media o baja.

Áreas: cuenta con 10 reactivos que se presentan a la persona evaluada en forma de enunciados.

Tiempo de aplicación: no existe límite de tiempo.

Requisitos generales para la aplicación: la aplicación del instrumento es de tipo individual. Su forma de respuesta es similar a una escala de likert a cuatro factores:

- A. Muy de acuerdo
- B. Muy acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

Evaluación: de los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4. Lo que permite obtener una puntuación mínima de 10 y máxima de 40.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: autoestima Baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Validación: la escala ha sido traducida y validada en Chile y España. La consistencia interna de la escala se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80.

Material para utilizar:

Escala de autoestima de Rosenberg
Lápiz.

Baja Autoestima

Una persona con baja autoestima suele sentirse más infeliz y mucho más limitada en cuanto a lo que puede o debe hacer.



Las personas con baja autoestima:

- Aprenden con dificultad, ya que piensan que no pueden o que es demasiado difícil.
- Poseen miedo exagerado a equivocarse.
- Actitud negativa: casi todo le sienta mal, les disgusta, les decepciona, les deja insatisfechas.
- Autocrítica rigorista, crea un estado habitual de insatisfacción consigo mismas.
- Deseo excesivo de complacer; no se atreven a decir "no" por temor a desagradar a los demás.
- tienden a ver todo negro, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismas; no sienten deseos de vivir.
- Hipersensibilidad a la crítica, que les hace sentirse fácilmente atacadas.
- Hostilidad, irritabilidad, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca importancia.

Como mantener tú autoestima en forma:

1. Recuerda con frecuencia tus pequeños éxitos.
2. Identifica tus puntos fuertes y piensa en ellos.
3. Haz una lista de tus cualidades y recítalas en voz alta ante el espejo.
4. Escribe en un papel tus propias etiquetas negativas y al lado de ellas escribe una afirmación más compasiva.
5. Piensa que tú no eres la responsable de que los demás sean felices. Si se enfadan o se sienten mal, no es tu culpa.
6. Acepta tus debilidades y errores No te compares con los demás.
7. No digas sí a todas las cosas que te pidan para que no se enfaden. Intenta comprometerte solo con las cosas que quieras hacer.
8. Haz lo que tú quieras hacer y no lo que los demás creen que tú debes hacer.

Referencias Bibliográficas

Barden N. (2001). La psicología de la autoestima, Barcelona, España: Editorial Paidós Iberica. Barden, N. (2010). Cómo mejorar su autoestima. Barcelona, España, Editorial Paidós Iberica.

Bearing, D. (2000). Autoestima para mujeres. México: Editorial Alfaomega.

Castañer O. (2009). La asertividad expresión de una sana autoestima. Madrid, España: Editorial Estela Ortega.

Jiménez, A. (2008). Quiero y puedo acrecentar mi autoestima. (1er. Ed.) Bogotá, Colombia: Editorial Paulinas.

"IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA EN LA MUJER "



Autora: Lesly Del Rocío Secaida Aroche

Dirigido a: Mujeres adolescentes, jóvenes y adultas.

Autoestima

La autoestima es el sentimiento de aceptación y aprecio hacia sí misma, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal.

Este es aprendido de nuestro alrededor mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento. Es también la idea que tenemos de nuestro valor personal y el respeto que sentimos por nosotras mismas, se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo durante nuestra vida.



¿Por qué es importante el desarrollo de la autoestima en la mujer?

En la actualidad se observa que las mujeres constituyen un pilar fundamental en la base de la sociedad y su participación es decisiva, por lo que el desarrollo óptimo de su autoestima favorecerá su propia identidad, mejorando de este modo lo que es su vida personal, profesional y social.

Existen innumerables cambios que va enfrentando la mujer durante su desarrollo, siendo hija, hermana, amiga, esposa, profesionista o trabajadora, ella se encuentra cumpliendo un rol múltiple como mujer, en el cual puede ir ganando o perdiendo valoración y amor propio.

Debido a los cambios biológicos, físicos y emocionales experimentados en las mujeres durante su desarrollo, estas pueden ser afectadas o beneficiadas en la manera en que se relacionan tanto con el ambiente como consigo mismas, por lo cual el desarrollo saludable de la autoestima se han convertido en fuente para establecer una buena salud mental.

Alta Autoestima

Se considera que una persona tiene un alta autoestima cuando, tiene una valoración positiva de sí misma, es capaz de aceptarse como es, con virtudes e imperfecciones y puede sentirse bien consigo misma.

Las personas con un alta autoestima, por lo general:

- Son más felices.
- Se relacionan mejor con las demás personas
- Suelen lograr lo que se proponen y las metas que se plantean.
- Tienen confianza en sí mismas y saben lo que son capaces de lograr.
- Se sienten más capaces de enfrentarse a retos aún cuando saben que corren el riesgo de no lograrlos.
- Suelen ser apreciadas y respetadas por los demás.
- Saben plantear sus puntos de vista, sus gustos y muestran su opinión
- Pueden aceptar sus errores sin sentirse fracasadas.
- Les resulta más fácil entender y perdonar a los demás.

