

PROYECTO INVESTIGATIVO: EL ENTORNO DE LAS ESTUDIANTES  
DE 8ºA DE LA IEMMM Y LA INFLUENCIA DEL MISMO EN SU AUTOESTIMA

ALEXANDRA GIL GARZÓN  
MARIA CAMILA GIRALDO CHAVERRA  
MARÍA JOSÉ QUIRAMA CORREA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO.



NOMBRE DEL DOCENTE.  
Darwin Valmore Franco Gallego

FECHA.  
27/05/22



## Tabla de contenido.

<i>Dedicatoria</i> .....	4
<i>Agradecimientos</i> .....	4
<i>Introducción</i> .....	6
<i>Capítulo 1: Planteamiento del problema</i> .....	8
<i>1.1. Formulación del problema:</i> .....	8
<i>1.2. Delimitación del problema:</i> .....	9
<i>1.3. Objetivos:</i> .....	9
<i>1.3.1. Objetivo general:</i> .....	9
<i>1.3.2. Objetivos específicos:</i> .....	9
<i>1.4. Justificación:</i> .....	10
<i>1.5. Antecedentes:</i> .....	11
<i>1.5.1. Local:</i> .....	11
<i>1.5.2. Nacional:</i> .....	12
<i>1.5.3. Internacional:</i> .....	13
<i>Capítulo 2: Marco referencial</i> .....	14
<i>2.1. Marco contextual:</i> .....	14
<i>2.2 Marco teórico:</i> .....	18
<i>2.3 Marco conceptual:</i> .....	25
<i>Capítulo 3: Metodología de la investigación</i> .....	28
<i>3.1. Hipótesis:</i> .....	28
<i>3.2. Diseño metodológico:</i> .....	29
<i>3.2.1 Método y enfoque:</i> .....	29
<i>3.2.2 Diseño:</i> .....	31
<i>3.3. Población y muestra:</i> .....	31
<i>3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información:</i> .....	32
<i>Entrevistas:</i> .....	33
<i>Encuesta:</i> .....	37
<i>Observación:</i> .....	40
<i>3.4.1. Análisis de los resultados:</i> .....	41
<i>Entrevistas:</i> .....	41



<i>Encuesta:</i> .....	43
<i>Observaciones:</i> .....	56
<b>Capítulo 4: Informe final</b> .....	57
4.1. <i>Propuesta:</i> .....	57
4.2. <i>Resultados:</i> .....	57
4.3. <i>Conclusiones:</i> .....	58
<b>Anexos.</b> .....	62
<b>Referencias.</b> .....	65



### **Dedicatoria.**

“Un trabajo de investigación es también fruto del reconocimiento y del apoyo vital que nos ofrecen las personas que nos estiman, sin el cual no tendríamos la fuerza y energía que nos anima a crecer como personas y como profesionales” (Suaza et al, 2020), por ello, le dedicamos este trabajo a nuestras respectivas familias, amigos y mascotas.

Le dedicamos este trabajo también a todas aquellas personas que tomaron parte en el desarrollo de nuestra investigación porque, sin todos ellos, nada de esto hubiera sido remotamente posible.

Finalmente pero no menos importante, María José quiere dedicarle este trabajo a Dios por ser una fuente de inspiración y sabiduría divina que nos ha permitido llegar hasta acá y seguir permitiéndonos avanzar a pesar de toda adversidad.

### **Agradecimientos.**

En primer lugar, le agradecemos al docente Darwin Valmore Franco por guiarnos en el desarrollo de este proyecto, por darnos constante retroalimentación y proporcionarnos con material de base para la realización de nuestra investigación, gracias por ser siempre exigir y esperar lo mejor de nosotras.

Asimismo, gracias a la Institución Educativa Madre María Mazzarello por brindarnos el espacio para hacer nuestro estudio en la misma y aprender allí también todo lo que hemos necesitado para llevar a cabo nuestro proyecto de investigación.



También, le agradecemos a la docente titular del grado 8ºA, Sandra Bibiana López y a la psicóloga Karol Grisales de la IEMMM por tomar parte en las entrevistas realizadas y apoyarnos con el desarrollo del proyecto de intervención pedagógica aunque el mismo no haya sido llevado a cabo de la manera planeada.

Gracias también a los docentes Ever Gutiérrez y Adriana María Manrique por cedernos espacios de sus respectivas clases para hacer nuestro producto final.

Finalmente les agradecemos a las estudiantes de 8ºA por prestarse como nuestro objeto principal de estudio y por participar en nuestra encuesta y proyecto de intervención pedagógica. Especialmente a la estudiante Susana Gil Garzón por ayudarnos a difundir la encuesta y darnos retroalimentación directa sobre la encuesta, revista y proyecto de intervención pedagógica.



## **Introducción.**

En la presente investigación se abordará la influencia del entorno en el autoestima de jóvenes entre 12-14 años que cursan el actual 8A de la Institución Educativa M.M. donde se ha identificado la problemática baja autoestima y se desea indagar en cómo los factores diversos presentados en el entorno escolar, familiar, social y digital pueden ser causales de esta recurrente situación.

La construcción de una sana autoestima resulta importante a la hora de formar un individuo, forjar su carácter y prepararle para la afrontación de una realidad.

Se mostrará la búsqueda de causas y estrategias para poner en funcionalidad el mejoramiento de la autoestima de estas jóvenes para que puedan obtener seguridad en sí mismas y creación de correctas relaciones con su entorno a la vez.

Se antecede a esta problemática el reconocimiento de las redes sociales y la incrementación del uso de las mismas como un gran afluente de que las jóvenes desarrollen baja autoestima, especialmente en sus papeles como mujeres, dada la cultura en bases machistas presentada en Latinoamérica, ya que esto ejerce presión el querer lucirse bajo un estereotipo planteado.

Se dará observación de una clara y detallada contextualización del entorno al que son expuestas las jóvenes como población, un entorno de la era de la digitalización, complejo manejo de las emociones, problemas familiares a flote, la pandemia de 2019 como hecho histórico, retorno a la escolaridad presencial y vulnerabilidad de percepciones dada la etapa de desarrollo biológico en que se encuentran. Por otro lado el apoyo de la problemática en base a unos



fundamentos teóricos que entre muchas cosas, sostiene por ejemplo que el círculo afectivo será un esencial factor para forjar una autoestima y conocimiento del “yo”.

Así mismo la definición y clasificación de cada una de las variables de la problemática y cómo estas se relacionan; autoestima y entorno.

Se verá el planteamiento de una metodología específica para encontrar casos específicos que puedan fundamentar la problemática planteada con el uso de entrevistas, observación analítica y encuestas aplicadas a la población seleccionada que será la totalidad de estudiantes en el grupo 8ºA bajo un diseño y enfoque específicos, alrededor de 50 preguntas en la encuesta y dos testigos directos como director de grupo y psicóloga.

Por último un análisis de cada una de las proposiciones anteriores que permitirá la determinación identificable propuesta en un principio a partir de lo cual se llevará a cabo una propuesta buscando dar solución a la problemática inicial y generando una conciencia en la población de porque fueron seleccionadas, a lo que posterior se le dará un análisis y finalmente se concluirá con la comparación de objetivos iniciales y resultados obtenidos

## Capítulo 1: Planteamiento del problema.

### 1.1. Formulación del problema:



La problemática a analizar es la baja autoestima en las jóvenes del actual grupo de 8ºA en la IEMMM. Las hipótesis planteadas en el árbol de problema sugieren que las principales causas están vinculadas a diferentes factores, entre los cuales se encuentran las imágenes



presentadas en redes sociales, la exclusión social, el entorno familiar de las estudiantes, sus relaciones interpersonales, las diferentes formas de medios como las series o películas, revistas, comerciales, entre otros. Lo cual, trasciende a diversos tipos de TDA, situaciones de bullying, hiperproductividad a causa de miedo al fracaso o una constante necesidad de aprobación de terceros viéndose reflejada en ellas exigiéndose en grandes medidas o en otro extremo, bajo rendimiento, desmotivación e incluso llegar a extremos como la autolesión.

## **1.2. Delimitación del problema:**

¿Cómo influye el entorno de las jóvenes y el contexto de la sociedad actual en la autoestima de las estudiantes que en el presente año pertenecen al grupo de 8ºA en la Institución Educativa Madre María Mazzarello?

## **1.3. Objetivos:**

### *1.3.1. Objetivo general:*

Reconocer la influencia del entorno al que están expuestas las jóvenes del grupo 8ºA de la IEMMM en el presente año en su autoestima.

### *1.3.2. Objetivos específicos:*

1. Indagar sobre las causas a nivel personal que afectan negativamente la autoestima de la población a estudiar.
2. Determinar estrategias que fomenten una relación más saludable con el refuerzo de la autoestima en las jóvenes de octavo para que disfruten las



ventajas que pueden ser encontradas en su entorno evitando los riesgos que pueden implicar.

3. Reconocer estrategias efectivas para contribuir en el mejoramiento de la autoestima de las jóvenes de 8ºA, abordando desde el autoconocimiento hasta cómo esto afecta otros aspectos de sus relaciones sociales.

#### **1.4. Justificación:**

La baja autoestima es una constante en la juventud actual, lo cual es especialmente preocupante para todas las estancias tanto de la comunidad educativa como de la sociedad en su totalidad, al encontrar sus causas, se podría prevenir este problema y las consecuencias del mismo. Desde lo académico, significaría una mejora en el rendimiento y la misma convivencia de las estudiantes de la IEMMM. Adicional a esto, potencialmente significaría un uso responsable de las redes sociales en la población estudiantil y una mejor calidad de vida en general. Un estudio hecho por Zhao et al. (2021) en China, sugiere que la autoestima de un adolescente, la manera en la que percibe que es apoyado por terceros y la autosuficiencia del mismo académicamente son factores clave que deben ser considerados para el mejoramiento del desempeño académico de los jóvenes. Filippello et al. (2019), afirman también que “niveles altos de autoestima pueden mejorar el desarrollo académico de los adolescentes”, lo cual significa que no solo el estudio y mejoramiento de la autoestima de las estudiantes contribuiría a su desarrollo personal, sino que a su vez, podría volverse un factor contribuyente a que mejoren



académicamente como resultado de un autoconcepto positivo y una relación sana consigo mismas.

## **1.5. Antecedentes:**

### *1.5.1. Local:*

Según Piedrahita (2019), la baja autoestima, en lo que respecta a la localidad, como es de suponer, en los últimos años y con las generaciones jóvenes de ahora, ha incrementado en gran medida, podríamos atribuir esto a diferentes razones tanto como tecnología, redes sociales, manejo de emociones ... En Antioquia específicamente Dabeiba, El Bagre, Remedios, Marinilla, y otros municipios, se identificó una baja autoestima en jóvenes y niños a causa de situaciones traumáticas, ya que en silencio estos son indirectamente testigos de muchos factores sociales como conflicto armado y el maltrato que se ve en el país; Por lo que con una ardua investigación, un grupo de la Universidad de Antioquia se propuso a realizar lo que llamaron laboratorios de paz donde la intención fue indagar y promover acerca de la resiliencia que junto con palabras son reparadores para las situaciones traumáticas.

Se identificó a la familia y otros entornos esenciales como la institución educativa y el barrio como principales fundadores en la formación y desarrollo humanitario de los jóvenes, que afectan sus factores socioemocionales y que erróneamente manejados podrían dejar consigo consecuencias.



Tras la realización de sus respectivas encuestas y desarrollo de su idea se comenzó con talleres y charlas que fortalecen la autoestima, creatividad y pensamiento crítico, involucrando más que a los niños también a las familias.

Durante las investigaciones fueron entrevistados jóvenes que de alguna forma se vincularon a las FARC, por ejemplo, y al indagar qué era lo que los llevó a hacer parte de este grupo guerrillero, todas las respuestas se encaminaban a la baja autoestima, poca tolerancia y frustración.

Los talleres de resiliencia que se ve que abarcan desde resiliencia, tolerancia, buen trato hasta problemas de autoestima, se han expandido llegando a cercanos pueblos que han tenido notorias mejoras con respecto a la interacción y autoconocimiento de los niños y jóvenes.

### *1.5.2. Nacional:*

En Colombia el tema de la baja autoestima se ve relacionado directamente con la cultura que se está manifestando en este momento en el país, y que tiene como antecedente un conjunto de sucesos que se convertirían en la actualidad un referente para traer a colación la imagen de Colombia, temas como el narcotráfico, los paramilitares, la corrupción, etc., son los que representan esa imagen. por consiguiente este contexto que involucra a todos los colombianos, tiene su trascendencia en la conducta e interacción con el otro de todos los ciudadanos del país, lo anterior es a nivel general de la población de Colombia, pero enfocando más atención hacia la juventud de Colombia, se encuentran altos índices en la baja autoestima de los jóvenes influenciada en su mayoría, por el contenido al que esta parte de la población está expuesta en redes sociales, puesto que allí se encuentra una incidencia de la concepción de la imagen propia



en el contenido estereotípico, que lleva a muchos adolescentes a tener un conflicto entre cómo quieren verse por lo que ven en redes sociales, y la aceptación de ellos mismos; Por esta razón se ha comprobado que en las mujeres está más presente la constante de modificar su imagen por los estereotipos publicitarios a los que están expuestas, ya que en ellos se encuentra de manera reiterativa la idealización de la mujer perfecta, por lo cual esto podría causar graves problemas de depresión en la mujer adolescente, ya que durante esta etapa se empieza a construir el carácter y una posición crítica ante el mundo.

### *1.5.3. Internacional:*

Según lo concluido por Rodríguez-Garcés et al (2021), la autoestima de los jóvenes en Chile se ve estrechamente influenciada por la satisfacción de estos con su vida, su percepción de la calidad educativa y su autoimagen, es decir, su satisfacción con sus experiencias vitales se manifiesta en cómo determinan su valor propio desde una perspectiva cognitiva y emocional, lo que a su vez contribuye al bienestar subjetivo de los individuos. Su estudio también concluye que a los colegios ser por inherencia espacios de cotidianidad y permanencia para los adolescentes, allí las relaciones con tanto sus docentes como sus compañeros se vuelven estímulos y factores decisivos para su autoestima. Finalmente, afirma que la autoimagen es un elemento decisivo para la autoestima y que al existir correspondencia entre la imagen corporal y social que se proyecta y las opiniones de terceros sobre estas, se fortalece la satisfacción y bienestar de los adolescentes chilenos, particularmente cuando su ambiente escolar es inclusivo, seguro y participativo.



## **Capítulo 2: Marco referencial.**

El **marco** de referencia es un segmento fundamental que abarca los antecedentes, teorías y métodos científicos que se utilizarán para la realización de una investigación. Además, este apartado debe incluir algunas regulaciones y lineamientos que se tendrán en cuenta a la hora de buscar resultados.

### *2.1. Marco contextual:*

El marco contextual se refiere a la descripción de la ubicación y circunstancias de la población perteneciente al proyecto de investigación, en lo que respecta tanto a lo geográfico como lo temporal. Donde se da una idea de las características del entorno a estudiar, el escenario visible y sus condiciones y acontecimientos circunstanciales.

La institución educativa madre María Mazzarello es una entidad oficial femenina de orden público, con educación preescolar, básica primaria, básica secundaria, media técnica y media académica apegada a las propuestas pedagógicas salesianas al estilo de Don Bosco y madre María Mazzarello: “buenas cristianas y honestas ciudadanas”.

La institución educativa Madre María Mazzarello fue reconocida en el año 2003 como una de las mejores instituciones educativas de la ciudad de Medellín. En el año 2020 tuvo que cerrar sus puertas y dar paso a la educación virtual debido a la pandemia global del COVID-19, la cual habría llegado a Colombia para entonces y suponía una alerta roja a nivel nacional.

El proceso de adaptación a una educación virtual generó grandes cambios en las jóvenes, un desarrollo de inestabilidad en sus horarios y manejo del tiempo que probablemente afectó sus



rendimientos. Además, debe tenerse en cuenta la posible influencia que tuvo en ellas el consumo de entretenimiento que probablemente llegaría a resultar excesivo, por la necesidad del uso de pantallas para muchas cosas, así como pudieron acceder a contenido inadecuado, cosas que nunca estuvieron exentas de consumir, mas debido al tiempo de exposición al internet excesivo al que debieron someterse por las circunstancias de fuerza mayor, se volvieron propensas a ello en una mayor escala.

Otros posibles efectos del confinamiento en estas jóvenes fueron la monotonía; claramente, una cosa necesaria al día a día es despejar la mente y recurrir a otros lugares para mantener un equilibrio, lo que resultó imposible en ese tiempo, a todo esto, se le podría añadir los posibles problemas familiares que se podrían vivir diariamente en sus respectivos hogares, a los cuales las jóvenes no le veían un posible escape que durante la educación presencial previa a la pandemia se presentaba con mayor facilidad.

Se da razón de todos estos hechos circunstanciales teniendo presente la edad tan susceptible en la que se encuentran las jóvenes del grado octavo (12-14), una etapa en la que, a través de diversos estudios, se ha identificado una problemática con el autodescubrimiento que conlleva a posibilidades como ser influenciados, dudar de sus gustos, querer experimentar cosas nuevas y por supuesto, debido a los cambios físicos y crecimientos, caer en la falta de autoestima.

Las redes sociales influyen enormemente en las jóvenes, el siglo XXI, especialmente los últimos años se han caracterizado por los avances tecnológicos y el cómo se acceden a estos desde edades tan tempranas, dadas las oportunidades sin límite alguno que ofrece esta, lo cual conlleva a que se comience a normalizar, volviéndose tan cotidiano como es posible el tener un teléfono móvil a la mano todo el tiempo. Sin embargo, surge el gran inconveniente de qué



contenido se encuentra en el mundo sin límites reales de la tecnología y el internet, donde frecuentemente se hace omisión a la restricción de edad, se ven las idealizaciones de cuerpos, las llamadas “vidas perfectas”, los que suelen llamar “trends”, retos... todos aquellos aspectos que afectan de alguna forma la autoestima y que con la vulnerabilidad de las chicas dada su corta edad, aumenta la posibilidad de que esto influya en su comportamiento, comienzan a utilizar palabras y expresiones que escuchan, actuar referente a lo que ven, experimentar con lo desconocido, hablar con personas cuyas identidades desconocen o al menos parcialmente...

Es posible afirmar que las actitudes comportamentales de la juventud de ahora son completamente diferentes que las de las generaciones pasadas, situación que puede ser atribuida en su mayoría a la digitalización que está viviendo esta era. Por ejemplo, encontramos los “influencers” que a través de la pantalla han instado a jóvenes a actuar o hacer cosas de carácter extraño, y las jóvenes con la susceptibilidad y por su edad tan complicada aceptan e incluso incitan a sus amigos.

De todo esto cabe añadir como las jóvenes están accediendo a experiencias inadecuadas para su edad, contenidos y vocabularios, no es algo nuevo ni que solo ocurra en esta institución, hace tiempo se ha estado desarrollando, a nivel nacional por lo menos, una cultura de juventud más madura, es aquí donde se mencionara nuevamente la tecnología, específicamente las redes sociales, pues es por este medio en que las jóvenes acceden a contenido nuevo ya sea de carácter sexual, lenguaje inapropiado, autolesión.

Aun así, toda la responsabilidad no se puede dejar sobre la tecnología, es un tema de familias igualmente, La institución educativa madre María Mazzarello, tiene un ideal de educar familias, constantemente han mostrado su interés por incorporar a los padres en el proceso formativo de sus hijas, se hacen constantemente reuniones y citaciones además de actividades



familiares, incluso con la llegada de la pandemia se comenzó a establecer espacios para la llamada escuela de padres, que tiene el objetivo de guiar a estos para el tratamiento de temas familiares y de sus hijas que puedan resultar, incómodos o también ser banales, así como informarles de las actualizaciones de la página web, por ejemplo.

Al año 2022 en Colombia, resulta poco común el ver, por ejemplo, jóvenes de alrededor de 16 que aún no hayan dado su primer beso o probado alcohol, pues la sociedad misma está en una constante muestra de la maduración temprana. Esto mismo se ve al comparar la restricción de edad para ingerir alcohol que tiene Colombia respecto a otros países, EE.UU prohíbe el consumo de bebidas embriagantes a menores de 21 y en Colombia la restricción es de 18, y aun así las medidas de sanción por ingerir este tipo de bebidas son casi nulas, por lo cual no son lo suficientemente respetadas. Es entonces como se evidencia la cultura del país en la mentalidad que se va adhiriendo a cada joven.

Los programas de entrenamiento, series y películas muestran una idealización inexistente que circula entre la juventud sobre relaciones deseadas, crisis dramáticas, y, por supuesto el desarrollo físico, muchas jóvenes al ver esto, internalizan la idea de que deben verse como los actores ya que sus personajes tienen edades similares a las propias cuando en realidad pueden perfectamente estar en sus treintas; así comienzan las comparaciones, el uso excesivo de maquillaje para aparentar más edad, su estilo de ropa cambia, como se tratan y ligan con los chicos. Una constante y preocupante situación que poco a poco las hace perderse de sí mismas y de las chicas que alguna vez fueron.

Así como las jóvenes pueden compararse con una imagen de pantalla, pueden también tener una tendencia a compararse con otras chicas de su edad que les rodean, generando a su vez un ambiente de competencia desde lo superficial. Claramente, el desarrollo y comportamiento de



cada uno varía respecto a diversos factores como la genética y crianza de cada individuo, pero para las adolescentes resulta difícil divisar aquella razón por lo que se preocupan constante por cómo se ven otros a diferencia de ellos o que les permiten a otros, es allí donde aparece la llamada rebeldía y sus diferentes manifestaciones según la inseguridad desarrollada. La frecuencia con que los medios acrecientan inseguridades, los reinados de belleza, por ejemplo, algo que lleva más de 10 años ahora y que no se esperaba que llevara a las jóvenes a una comparación con aquello que ven. Allí aparece nuevamente la tecnología, con sus filtros y Photoshop que hacen de lo irreal un ideal.

El hecho de ser mujeres de alguna forma genera más presión o por lo menos es más notorio ya que este género suele ser el más preocupado por su estética y el cómo son percibidas por otros, o por lo menos es lo que la sociedad colombiana machista ha implantado en sus ideologías que va a generar consciente o inconscientemente una presión.

Cabe mencionar que se ha planteado cada una de estas razones con el objetivo de comunicar y contextualizar el tipo de cultura y frecuentes a los que se ven expuestas las jóvenes y que influyen en la variable baja autoestima, todos estos hechos de su cotidianidad tienen un gran papel en la percepción del mundo de estas jóvenes, que de por sí, debido a la edad, ha de ser muy cambiante y relativo a las etapas y desarrollo hormonal, pues claro está que el pasado y las experiencias de infancia y de entorno hacen de la persona lo que es, básicamente por la relación del ser con su entorno. Entonces por ello contemplamos el panorama completo con la intención de entender que es aquello que lleva a una inconformidad consigo mismas (baja autoestima).

## *2.2 Marco teórico:*



El marco teórico se define como el medio por el cual se desarrollan las tesis de diferentes autores con el objetivo de apoyar la sustentación de una problemática a tratar en un proyecto de investigación, mirando desde diferentes perspectivas el tema a investigar. (Yirda, 2021)

Es la selección de investigaciones anteriores y precedentes teóricos en los cuales se fundamenta un trabajo de investigación. El mismo se encuentra estructurado con la presencia de antecedentes, bases teóricas, bases legales (no aplica en todos los tipos de investigación) y la presencia de variables, sin embargo, esto puede cambiar de acuerdo al tipo de investigación.

También puede definirse como el apoyo o la base desde el punto de vista contextual, teórico y legal, en los cuales se fundamenta el planteamiento del problema en una investigación. Este, a su vez permite demostrar cuál sería el nuevo aporte al área que intenta exponer la investigación realizada.

Desde el punto de vista etimológico el término marco proviene del latín “margo” que se refiere a una delimitación, mientras que la palabra teórico tiene su origen en el griego “theorikos” relacionado a todas aquellas ideas que se presentan durante los estudios e investigaciones. Entre los trabajos o proyectos que requieren de la presencia de esta sección se encuentran todas aquellas investigaciones de tipo experimentales, teóricas, exploratorias, descriptivas, cuantitativas o cualitativas

Una vez que se ha determinado lo que se va a investigar y se han formulado las interrogantes que encaminan la investigación, lo siguiente es realizar una revisión de las fuentes documentales relacionadas con el tema, a fin de extraer toda la información de interés para la construcción de un marco teórico vinculado con el tema a investigar.



Con esto presente es importante conocer las características del marco teórico que son las siguientes:

- Debe hacerse una ampliación de la descripción y el análisis del problema que se plantea.
- Argumentar las hipótesis de manera que den respuesta a las preguntas planteadas.
- Orientar al investigador hacia la organización de los datos, así como a los hechos más significativos, para la descripción de las relaciones de un problema con teorías que ya existen.”.

Valencia (2007) sostiene que

Maslow ha catalogado la autoestima dentro de una de las necesidades fundamentales que tiene el ser humano, la de reconocimiento, referida al respeto y la confianza que se tiene en sí mismo. Ésta es provista a través del reconocimiento que otros dan a la persona, del éxito que se va teniendo a lo largo de la vida y de las experiencias positivas o negativas que se viven, así se van construyendo evaluaciones sobre lo que cada quien considera que es y se crea una valoración generalizada sobre sí mismo, en otras palabras, la autoestima.

Esta definición de la autoestima es muy válida considerando los diferentes factores que influyen en la construcción de la mencionada, como lo señala el autor uno de estos factores es la percepción de los otros sobre la imagen de un sujeto quien la dará relevancia a aquella imagen que transmite a los demás sobre sí mismo, para a su vez construirla. Esto se ve reflejado de



manera constante en los adolescentes en el momento en que estos quieren pertenecer a un grupo social.

Además, Martínez (2010) manifiesta que “la autoestima influye en el estado de ánimo, en el compromiso e iniciativa que la persona tiene al momento de realizar diversas actividades que necesitan o desean hacer”, lo que sugiere que el autoestima de un individuo es un aspecto base para la motivación con la que este se desempeña en la mayor parte o se podría decir que en todas las actitudes que toma frente a su vida y como lo interpreta en su interacción con los demás, manifestando constantemente en su lenguaje esa relación consigo mismo en la forma en la que se comunica con su entorno.

“La autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida” (Mejía, Pastrana, & Mejía, 2011). Este proceso va siendo desarrollado, a lo largo del ciclo

vital, a partir de las interacciones que realice el sujeto con los otros, lo cual posibilita la evolución del “Yo”, gracias a la aceptación e importancia que se dan las personas unas a otras, como lo expresaba anteriormente, esa imagen que percibe el entorno de un individuo es la interpretación que este hace de sí mismo cuando inicia el proceso de autoconocimiento en el que, en el caso de un adolescente en la sociedad actual, la aceptación del otro es de suma importancia para darse valoración a sí mismo.

Así, la idealización del propio “yo”, es un factor que influye mucho en la auto-exigencia y a su vez, lo que el individuo cree que esperan los demás de él. Actualmente en los medios de



comunicación masivos se evidencia a manera estereotípica lo que se espera del físico ideal de un hombre y de una mujer, con una fijación especial en el físico de una mujer, ya que aún se conserva el machismo en esta sociedad. Teniendo en cuenta lo anterior, se puede afirmar que esa presión de la sociedad provoca cierta inestabilidad en la construcción de la autoestima de los individuos, especialmente en los jóvenes que son la parte de la población mayormente afectada por este contexto.

La teoría del “Yo espejo” sostiene que la autovaloración es una función directa de lo que se cree que los demás piensan de sí. La valía personal se refleja en la conducta de los otros hacia el sí mismo, es decir, si la gente evita a la persona es porque no es muy valiosa, en cambio sí recurren constantemente a su compañía, la valía es más positiva. Esta teoría citada valida de manera más específica lo anteriormente expresado, ya que esa valoración de sí mismo está directamente influenciada por el reconocimiento de los demás hacia sí mismo.

Diversos autores y teorías concuerdan con que la autoestima es categorizada como alta o baja de acuerdo a las características discursivas de la persona, su forma de interactuar con el mundo y las respuestas ante situaciones importantes. Por lo que según Martínez (2010) y la Biblioteca práctica de comunicación (2002) han considerado que la autoestima alta hace referencia al conjunto de percepciones y actitudes positivas que tiene una persona de sí misma, esto como se expresaba anteriormente está relacionado con las ganas y motivación de una persona a plantearse metas y objetivos en los que los obstáculos que se presenten sean a nivel externo, ya que a nivel interno la alta autoestima le va a proporcionar una resiliencia e independencia frente a críticas externas que le va a permitir lograr dichos objetivos, ya que si se



tiene un alta autoestima, se alcanza cierto grado de madurez para darle validez a críticas de carácter constructivo, e ignorar críticas de carácter destructivo. También sugieren que

Por el contrario, la baja autoestima se caracteriza por la poca capacidad que tienen las personas para enfrentar los problemas. Su estado de ánimo puede disminuir fácilmente por situaciones difíciles y se les complica asumirlas, pues no tienen confianza en sí mismos para hacerlo. A estos sujetos se les reconoce también porque evitan compromisos y nuevas responsabilidades, además, tienden a estar tristes, preocupados, inseguros, temerosos, con sentimientos de culpa e inferioridad, con muchas autocríticas destructivas, pocas habilidades sociales y estado de ánimo bajo. Con esto se puede señalar un comportamiento común dentro de los adolescentes con baja autoestima, tanto consumo del contenido de redes sociales ha provocado en la mayoría de adolescentes estos comportamientos que señalan una baja autoestima lo cual se ve reflejado en la forma en la que se comunican entre sí hoy en día.

Si se ve la autoestima como una necesidad, podemos retomar la pirámide de las necesidades de Abraham Maslow, en la cual la autoestima se considera como una necesidad afectiva o social, y a su vez como una necesidad de reconocimiento, lo que nos facilita entender su importancia dentro del desarrollo psicológico de la persona. Además, resalta que, por la condición de ser humanos, se tiene la necesidad de vivir en comunidad y de tener un “otro” que le permita al sujeto estructurar su autoestima y poder sobrevivir en su entorno. Desde este punto de vista lo anterior propone la autoestima como una necesidad que vincula al propio ser y a las interacciones afectivas de una persona para su propio desarrollo personal.

En la configuración de la autoestima influyen diferentes elementos, de los cuales Martínez (2010) los nombrará como componentes y los dividirá así:



Componente afectivo: la respuesta afectiva que se percibe de sí mismo. Componente conductual: se refiere a las intenciones que se tienen al momento de actuar, acorde a las opiniones que se tengan de sí y lo que se esté dispuesto a realizar. Componente cognitivo: involucra las representaciones, creencias, ideas y descripciones que se hacen de sí mismo en los diferentes ámbitos de su vida.

El autor con estos componentes está delimitando los aspectos más influyentes que conforman la autoestima; Con el componente afectivo se está refiriendo a esa relación que debe establecer el individuo consigo mismo, y la valoración que es responsabilidad del mismo dársela; con el componente conductual se refiere a la influencia que ejerce esa relación consigo mismo en el actuar de una persona exteriorizando lo que piensa y siente; y en el componente cognitivo sugiere el como lo que el individuo ya tiene interiorizado como su autoimagen, la manera en la que la involucra en su vida, ya que en el entorno se refleja lo que pensamos de nosotros mismos.

Algunos autores también hablan de la diferencia entre autoestima y autoconcepto y a su vez la relación que tienen estos dos conceptos. El autoconcepto va a ser un aspecto trabajado por los autores anteriormente mencionados y de él se deriva la autoestima. Consiste en los elementos que se utilizan para describirse a sí mismo (Martínez, 2010), por lo tanto, va a mediar la forma como la persona se percibe. Tales elementos son tomados por la persona acorde a su cultura, su entorno, las personas con las que interactúa, la manera en la que fue criada, su lenguaje, las costumbres que ha adquirido, y en general por todas las situaciones externas e internas que lo han moldeado y que le han dado contenido a su existencia. El autor dice lo correcto al afirmar que en base al contexto que rodea a un sujeto, va desarrollando su propia percepción de lo que es, ya que es mediante la observación del propio comportamiento o conducta que un sujeto empieza a tener curiosidad por su propia capacidad de definirse a sí mismo.



Por esta razón, el autoconcepto que es forma en la que un individuo se da a conocer tanto interna como externamente, influye de alguna manera en la percepción que se tiene del mundo apoyándose en su autoestima, por lo que como lo mencionaba anteriormente se relacionaba directamente la construcción de la autoestima con la interacción con los demás.

### *2.3 Marco conceptual:*

Según Castillo (2019)

El Marco Conceptual de un problema de investigación es, como lo indica su nombre, una elaboración conceptual del contexto en el cual se considera el problema. Tiene el propósito de dar a la investigación un sistema coordinado y coherente de conceptos y proposiciones que permitan abordar el problema. Se trata de integrar al problema dentro de un ámbito donde éste cobre sentido, incorporando los conocimientos previos relativos al mismo y ordenándolos de modo tal que resulten útil a nuestra tarea. (p. 4)

Las cuatro variables establecidas desde la delimitación del problema del presente proyecto son: la autoestima, la sociedad actual, el entorno y las jóvenes.

La autoestima puede ser definida como la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias. Según Rodríguez-Garcés et al (2021), “es un fenómeno actitudinal complejo y dependiente de condiciones sociales y culturales donde la valoración subjetiva se conjuga entre disposiciones personales, sociales y contextuales en la búsqueda por definir una



identidad propia”, es decir, fuera de ser exclusivamente algo de una persona desde su posición de individuo, la percepción o juicio de alguien con respecto a sí está también sujeta a su contexto, teniendo así un mayor nivel de complejidad del que se puede imaginar a partir de una definición desde lo teórico.

Para la variable de “sociedad actual”, si bien pueden encontrarse definiciones al momento de consultar sobre la misma, éstas no engloban la variada cantidad de factores a tener en cuenta para una interpretación acertada, sin embargo, puede ser caracterizada y explicada. Inicialmente debería ser definido el concepto de “contexto social”, el cual se refiere al ambiente o espacio dentro de la sociedad que un evento o cosa ocupa, es decir, las situaciones de tipo social en las que se producen ciertas cosas o que condicionan su aparición. El contexto de una sociedad puede verse desde diferentes cosas: desde la clase social, es decir, el lugar que un individuo o grupo de individuos toman dentro de los estratos de la sociedad, su influencia y la de sus familias y los privilegios con los que cuentan (o de los que, en cambio, carecen); desde la situación sociopolítica de un país, en la medida en que el balance de poderes de una sociedad puede determinar a través de las políticas sociales el modo en que un evento ocurre; desde el imaginario colectivo, o sea, los discursos que con frecuencia circulan entre los medios de comunicación y la propia ciudadanía, los cuales le dan forma a ciertas maneras de pensar y sentir de un colectivo; y, finalmente, desde la idiosincrasia nacional: el temperamento del colectivo o la manera de hacer y pensar desde las costumbres o tradiciones de una sociedad determinada.

Al hablar del contexto de la sociedad actual al que están expuestas las estudiantes del grado 8ºA de la Institución Educativa Madre María Mazzarello, se hace referencia a una sociedad que cada vez se encuentra más sumida en el consumismo, una sociedad donde la tecnología y las redes sociales tienen más impacto del que hace siglos los mismos mandatarios



de países podían llegar a imaginar tener en sus respectivas patrias o incluso el mundo, no sin hacer mención al machismo y la misoginia internalizada que las diferentes presentaciones de los medios fomentan, los cuales a su vez presentan cientos de imágenes y estereotipos que especialmente las jóvenes se ven incitadas a seguir e imitar, sin darse cuenta del inmenso daño que les hace consumir todo aquello. Viven en una sociedad donde no se habla lo suficiente sobre la autoestima, donde la salud mental es un tabú, donde muchas personas no sienten siquiera seguridad expresándose a sí mismas, una sociedad donde el sentido de identidad propia cada vez se disipa más a causa del miedo a “ser diferente” o “no agradar”, según Giraldo y Gil (2022) perdiéndose a sí mismas y con ello todo lo que son y representan al punto de no saber diferenciar quienes son cuando no están rodeadas de personas, volviéndose productos de esto pequeñas crisis internas en millones de personas que resultan en tensiones acumuladas, falta de autoconocimiento y depresión de masas.

El entorno comprende ambiente familiar, la vida social, la convivencia con amigos y compañeros, la cotidianidad desde una institución educativa, entre otros y varía de acuerdo al medio geográfico donde se encuentre un grupo humano en particular. Todos los factores mencionados tendrán un grado de incidencia en el desarrollo de, en este caso, una estudiante. El de “entorno” es también un concepto polisémico, es decir, comprende más de un significado diferente y en ocasiones, puede resultar complejo el llegar a la concreción con este. En el caso de las estudiantes de 8ºA, al momento de redactado este marco conceptual, se desconocen sus casos y entornos dentro y fuera de la IEMMM con el detalle suficiente.

Finalmente, las estudiantes del grupo 8ºA de la IEMMM son jóvenes cuyo género asignado al nacimiento es femenino y en su mayoría, se identifican con el mismo y sus edades oscilan entre 13 y 15 años. Según Pérez y Merino (2018), los jóvenes se definen como aquellos



individuos que están atravesando la juventud o tienen las características habituales o análogas de quien están en dicha etapa: vitalidad, vigor, frescura, etc. Cabe mencionar que no existe una definición exacta de joven, ya que la juventud no se extiende en un rango de edad preciso o determinado. Muchas veces se considera que alguien es joven a partir de una comparación con otras personas. En este caso particular, no se está haciendo una comparación mas, desde el sentido común, se entiende que el grupo de edad al que pertenecen las estudiantes a investigar es considerado joven desde casi cualquier perspectiva.

### **Capítulo 3: Metodología de la investigación.**

#### **3.1. Hipótesis:**

- a. El entorno de la sociedad actual influye en el autoestima de las estudiantes de 8ºA, gracias al contenido al que están expuestas a través de los medios de comunicación masivos y la fuerte influencia de los mismos en la imagen exterior que se difunde en ellos, con la intención de establecer un prototipo que empieza a crear ciertas inseguridades en la jóvenes, y que las presiona a querer identificarse con aquellos estándares y no con ellas mismas, es decir, las lleva a modificar su imagen para cumplir con las expectativas impuestas por la sociedad.
  
- b. Dentro del entorno familiar de algunas estudiantes se pueden evidenciar comentarios hirientes con respecto a su físico, sus capacidades y logros, haciendo a su vez comparaciones y reduciendo sus esfuerzos, lo cual se ve reflejado en inseguridades, miedo al fracaso, necesidad de aprobación y un bajo nivel de autoestima, resultando



también en las estudiantes siendo más propensas a trastornos mentales como la ansiedad o depresión, junto a dificultades para expresar cosas de manera asertiva en su entorno escolar, alimentando una búsqueda obsesiva de la perfección junto a un alto nivel de hiperproductividad. Adicionalmente, se pueden evidenciar lazos familiares debilitados y un sentimiento de inseguridad en los respectivos hogares.

- c. A la digitalización como fenómeno actual de la sociedad se le puede atribuir influencia en la decadencia o incluso posible incremento de la autoestima en la juventud estudiada, dándole significado y definición equivocada a lo que es la autoestima, basado únicamente en la imagen y aspectos físicos sin contemplar aquello que define la esencia propia y que los estamentos de redes sociales han implantado llevando a la distorsión de autoconocimiento que deja claras afectaciones en la autoestima.

### **3.2. Diseño metodológico:**

#### *3.2.1 Método y enfoque:*

El enfoque de la problemática a tratar en el presente proyecto de investigación es mixto, ya que las técnicas e instrumentos utilizados para la metodología de la investigación, pueden arrojar resultados sustentables tanto cualitativa como cuantitativamente, por lo que el método varía entre inductivo y deductivo.



Por una parte, el enfoque cualitativo está relacionado directamente con las técnicas y/o instrumentos utilizados que son la entrevista y la observación; El método que comprende este enfoque es el inductivo

En la entrevista se evidencia en los resultados arrojados, ya que podrán verse reflejados en la argumentación de la problemática a tratar en esta investigación que es la baja autoestima en las jóvenes de 8ºA de la Institución Educativa Madre María Mazzarello, a través de la percepción de personas que acompañan su proceso formativo en el ambiente escolar, que es un ambiente en el que se desarrollan muchas de las causas de esta problemática, por lo cual la percepción de los docentes y psicólogos de la Institución es de mucha relevancia para analizar el contexto de la baja autoestima en este grupo específico y el ambiente de compañerismo que maneja en su día a día.

En la observación se evidencia a través del proceso de reconocimiento sobre la conducta, es decir, la manera en la que se expresan las jóvenes de 8ºA, sus interacciones sociales, el ambiente en el grupo y otros aspectos que permiten identificar esta problemática y comprobar su importancia a través de la interpretación de su lenguaje verbal y no verbal.

Por otra parte, el enfoque mixto se evidencia en la técnica y/o instrumento utilizado, la elaboración de una encuesta; este enfoque comprende un método que fluctúa entre deductivo e inductivo.

En la encuesta, las estudiantes tendrán la libertad de responder a preguntas que tocan fibras emocionales, respetando su privacidad; La encuesta está relacionada con este enfoque, ya



que algunos resultados de la misma serán medibles cuantitativamente mientras que otros pueden ser medidos de manera cualitativa.

### *3.2.2 Diseño:*

El diseño a desarrollar en esta investigación es de carácter correlacional, es decir, que busca establecer una relación entre las variables de la pregunta base de esta problemática. Con esto se pretende identificar en el entorno de la sociedad actual la incidencia de algunos aspectos en la baja autoestima.

### **3.3. Población y muestra:**

Se desarrolla una investigación y aplicación del estudio tomando como población un grupo correspondiente a bachillerato de la Institución Educativa Madre María Mazzarello, específicamente se habla del grupo de 8ºA. Como primera instancia se elige el grado octavo dadas las susceptibilidades de edad que son percibidas y popularidad frecuente de la variable baja autoestima en estos rangos de crecimiento y etapas. El grupo A por otro lado tiene razón de selección debido a la constante mención de este y sus cuestionables comportamientos en las aulas de clase, ya que dentro de este se ha oído y apreciado la identificación de actitudes comportamentales que resultan un poco intrigantes a un primer plano y de las cuales tiene como objetivo construir conclusiones a partir de conocimientos a fondo que sean expuestos y detectados.



Como grupo de muestra se decide hacer uso de la población completa estimando una cantidad de 45 estudiantes que pertenecen al grupo, considerando parece pertinente buscar respuestas en la totalidad del grupo para obtener una amplia visión de los variados caracteres, así como hallar eficiencia en los porcentajes de resultados. Este ejercicio de aplicación de análisis a una totalidad de población permitirá la amplitud visual de una identificación de causa y consecuencia en torno a una variable donde la generalización y agrupación de respuestas resultará especialmente interesante y determinativa.

Se acepta la posibilidad de encontrar una muestra disminuida pues este ejercicio resulta voluntario a la hora de participar, aplicado lo anterior a las técnicas de recolección de información que involucren directamente al sujeto estudiado. Sin embargo se aplica siempre las conclusiones, análisis y justificaciones en torno al grupo seleccionado inicialmente que corresponde a una cantidad mencionada con anterioridad con unas razones igualmente justificadas.

Con esto finalmente se espera aplicar técnicas de recolección e interpretación de información que permitan cumplir un ideal planteado como entorno factorizador de baja autoestima.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información:**

Las técnicas o instrumentos de recolección de información usados fueron entrevistas a la psicóloga de la institución, Karol Grisales y a la docente titular del grupo, Sandra Bibiana López, una encuesta dirigida a las 45 estudiantes que hacen parte del grupo estudiado, de las cuales solamente 20 respondieron y una observación a las mismas.



*Entrevistas:*

Fueron de tipo semiestructuradas, es decir, se dieron con una estructura básica establecida previamente. Teniendo en cuenta la mencionada se dio inicio a las entrevistas y con base en sus respuestas, se fueron desarrollando más preguntas y omitiendo otras a las cuales las entrevistadas ya habrían respondido dentro de preguntas previas.

Entrevista a la docente titular del grupo 8ºA

*Las preguntas hechas pueden ser clasificadas en:*

Preguntas cuyo objetivo es delimitar o identificar lo que la docente como titular del grupo 8ºA ha percibido de las estudiantes a nivel general con respecto a esta problemática:

- ¿Considera usted que las jóvenes de 8-A tienen baja autoestima?
- ¿Y percibe esa baja autoestima en la mayoría o en la minoría?
- ¿Qué actitudes de las jóvenes dejan evidencia de esa baja autoestima?

Preguntas hechas con el objetivo de indagar sobre el manejo que las estudiantes le dan a las redes sociales y la incidencia de las mismas estudiantes en la autoestima de sus pares:

- ¿Cree usted que el contenido al que acceden las jóvenes en los medios de comunicación afecta en la baja autoestima de ellas?
- ¿Entonces podría decirse que la baja autoestima se incrementa debido a las compañeras?



Preguntas hechas con el objetivo de identificar la incidencia de la formación del carácter en la autoestima de las estudiantes, y en qué medida el desarrollo de este las hace más fuertes para enfrentar situaciones de inseguridad.

- ¿Cree usted que la forma en la que se está criando actualmente afecta la baja autoestima de las jóvenes?
- ¿Cree usted que puede hacerse una comparación entre cómo eran los jóvenes años atrás con respecto a su autoestima y como ha cambiado hasta ahora?

Preguntas hechas con el objetivo de dar a conocer la razón por la cual la imagen externa es ahora un aspecto determinante en la formación de la autoestima, y cómo eso se ve reflejado en consecuencias que trae consigo la falta de autoestima a nivel general en el ambiente del grupo:

- ¿Qué acciones pueden ser las consecuencias de la falta de autoestima en las jóvenes?
- ¿Cómo la cultura actual puede afectar el manejo de la imagen de las jóvenes de sí mismas?
- ¿Afirma usted que la baja autoestima tiene raíces en la parte exterior, es decir, el físico de las personas?

Entrevista a la psicóloga de la institución:



*Las preguntas hechas pueden clasificarse en:*

Aquellas que se hicieron con el objetivo de delimitar la incógnita de la autoestima en el grupo 8ºA y empezar a indagar sobre las causas para que la misma pueda ser considerada baja, desde el núcleo familiar hasta el entorno escolar:

- ¿Considera usted que las jóvenes de 8ºA tienen baja autoestima?
- ¿Y qué actitudes en ellas podrían dejar constancia de una necesidad de aprobación?
- ¿Y no crees que de alguna forma esa necesidad de aprobación sería como una muestra de la baja autoestima de ellas?
- ¿Cree usted que la forma en la que se está criando actualmente afecta la baja autoestima de las jóvenes?

Aquellas que se hicieron con el objetivo de identificar una de las causas en los medios de comunicación y en la etapa de adolescencia en la que se encuentran las estudiantes:

- ¿Qué tipo de contenido audiovisual crees que podría afectar en la autoestima de las jóvenes?
- ¿Usted creería que la edad promedio de este grupo, es decisiva para la formación de su autoestima?



Aquellas que se hicieron con el objetivo de indagar sobre otra causa, que se puede identificar en el contexto de la convivencia entre las estudiantes de 8ºA en la I.E. Madre María Mazzarello, teniendo en cuenta que es un colegio femenino:

- ¿Cree usted que por el hecho de ser mujeres y convivir solo entre mujeres en la institución, afecta en su autoestima?
- ¿Cree usted en la frase: “el enemigo de una mujer es otra mujer”? ¿Por qué?

Aquellas que se hicieron con el objetivo de analizar las consecuencias que trajo la pandemia a nivel emocional en las estudiantes, teniendo en cuenta que esta como factor principal el aislamiento social que como su nombre lo indica afecto en gran medida las relaciones interpersonales.

- ¿Cómo cree usted que afectó la pandemia en la autoestima de las niñas?
- ¿Qué tipos de situaciones puede generar la incidencia del tiempo de pandemia en la autoestima?
- ¿Entonces crees que la forma en la que las jóvenes empiezan a decaer con respecto a la imagen de sí mismas podría traer consigo graves consecuencias?
- ¿El hecho de caer en modas o “tendencias juveniles” es un indicador de baja autoestima?

Aquellas que se hicieron con el objetivo de reconocer en el grupo de 8-A algunas de las consecuencias que implican esta problemática, a manera de no generalizar e identificar las particularidades que se pueden encontrar en el grupo.



- ¿Qué trastornos alimenticios se han identificado en el grupo de 8-A?
- ¿Entonces es solo la minoría del grupo en la que ha identificado la problemática de la baja autoestima?

### *Encuesta:*

La encuesta hecha cuenta con un total de 58 preguntas (52 sin contar la sección de comentarios finales y las preguntas sobre edad, identidad de género, nombre y correo electrónico) y se divide en 8 secciones, una de ellas siendo una breve introducción y otra dedicada a que las personas encuestadas dejaran comentarios opcionales sobre el cuestionario. Las secciones en las que se divide exceptuando las mencionadas con anterioridad son: “1. Sobre ti”, “2. Sobre tu percepción de la autoestima”, “3. Sobre tu autoestima”, “4. Sobre el entorno escolar”, “5. Sobre el entorno familiar” y “6. Sobre el contenido que consumen”. A continuación, una explicación lo más breve posible sobre las preguntas y la razón de las mismas.

#### Sección #1: Sobre ti:

Incluye preguntas sobre la edad de las encuestadas, sus nombres completos, identidad de género y minorías a las que pertenecen junto a la pregunta “Si seleccionó una o más opciones de la pregunta anterior, ¿Alguna vez ha sentido discriminación por parte de terceros por hacer parte de la(s) minoría(s) seleccionada(s)?”. Con esta sección inicialmente se busca delimitar algunos datos demográficos sobre la población estudiada, también con la última pregunta, se busca establecer si las estudiantes han sufrido de algún tipo de discriminación por ser parte de grupos específicos de la población, cosa que puede tener también incidencia en su autoimagen.



### Sección #2: Sobre tu percepción de la autoestima:

Esta sección incluye preguntas que indagan por cómo la población encuestada entiende el concepto de “autoestima” y cómo, según ellas, el entorno de una persona puede afectar la manera en que la misma se percibe. En esta sección, las estudiantes por medio de dos preguntas de selección múltiple señalan también cuáles son las mayores causas y consecuencias de la baja autoestima en la juventud de hoy en día. El leer las respuestas a la pregunta sobre cómo afecta el entorno de las estudiantes su autoestima, puede proporcionar introspectiva a qué las afecta a ellas en su entorno. Con las preguntas aquí se pretende entender un poco lo que las estudiantes piensan sobre el tema central de la presente investigación y recolectar datos sobre las causas y consecuencias, las cuales probablemente han vivido de primera mano, según la muestra de la población seleccionada.

### Sección #3: Sobre tu autoestima

La sección más larga dentro del cuestionario. Se divide en tres partes.

Por un lado, se requiere una valoración numérica en una escala del 1 al 10 sobre cómo consideran las estudiantes que es su autoestima, punto que dentro del análisis de resultados será promediado para así asignar un valor numérico a la autoestima promedio de las jóvenes del grupo 8ºA.

En la segunda instancia de esta parte, se cuestiona sobre su satisfacción con su físico y situaciones de bullying, autolesiones, TDAs y trastornos mentales. De lo cual se pueden sacar



estadísticas con respecto al porcentaje de niñas con respuestas afirmativas o no, junto a cierta introspectiva en sus experiencias con algunas de estas cosas.

La parte final de esta sección consiste de diez afirmaciones referentes a conductas y sentimientos asociados con diferentes niveles de autoestima, imitando el formato de tests de personalidad, los cuales las generaciones más jóvenes están acostumbradas a tomar, teniendo que escoger entre “Sí”, “Muchas veces”, “A veces”, “Pocas veces” y “No” de acuerdo con cuán identificadas se sintieran con las afirmaciones o cuánto sintieran que aplica a sus casos particulares. Este punto será usado también para definir tanto el nivel de satisfacción de las integrantes del grado 8ºA con ellas mismas como para señalar posibles factores dentro del entorno que afectan a una mayoría de estudiantes.

#### Sección #4: Sobre el entorno escolar

En esta sección se cuestiona sobre cómo perciben el nivel de cercanía general entre las estudiantes del grupo, cómo han reaccionado al ver a sus compañeras desmotivadas (nivel de empatía) y situaciones donde comentarios dentro del mismo grupo pueden afectar la autoestima de otras, adicional a esto se cuestiona sobre cosas que consideren, se hacen o pueden hacer dentro de su grupo desde la convivencia y relación general de las estudiantes para asegurar que todas tengan un mayor nivel de autoestima. También se solicita, den un valor numérico en una escala del 1 al 10 a cómo perciben la autoestima general de las integrantes del grupo para, una vez más sacar un valor promediado de la autoestima general percibida y con ello hacer una comparación a la que las encuestadas consideran tener en promedio.



### Sección #6: Sobre el entorno familiar

Dado que todas las estudiantes pasan una gran mayoría de su tiempo en sus hogares, rodeadas de sus familias, el entorno familiar es un gran determinante en la autoimagen de las mismas, con las preguntas en esta sección se busca definir si para la mayor cantidad de estudiantes es algo bueno o no el estar constantemente rodeadas de aquellas personas que suponen el primer núcleo al que estamos expuestos en nuestras vidas. Tristemente, es la sección donde más personas optaron por la opción de “prefiero no responder”, por lo cual algunas estadísticas pueden resultar incompletas.

### Sección #7: Sobre el contenido que consumen

Con el paso de los años se vuelve más indispensable el uso de la tecnología en nuestro día a día, con lo cual viene una gran cantidad de contenido al que las estudiantes están expuestas, en esta sección se cuestiona sobre géneros musicales y artistas favoritos y el cómo las imágenes que se presentan en videos musicales o promueven algunos artistas pueden o no afectar cómo se ven o desean ser las estudiantes. También se cuestiona sobre el uso de redes sociales y cómo los influencers o personas tras cuentas de millones de seguidores muestran imágenes de cuerpos y vidas perfectas, lo que puede llevar a que las estudiantes se sientan insuficientes por no alcanzar xyz maneras de vida.

*Observación:*



Se observó el acceso a diferentes redes sociales, contenidos de popularidad que resultan idealizadores como se dijo anteriormente, por este mismo lineamiento se tuvo acceso a los contenidos que publicaban en sus redes sociales, en ciertos casos se apreciaban videos de TikTok con los cuales afirmaban estar identificadas y que hacen alusión a ciertas partes de su cuerpo que les disgustan.

Comportamientos similares a los que se suelen ver en la televisión con respecto a estas edades, comportamientos que pueden ser cuestionables, y que les afectan en gran medida pues se encuentran en una edad donde el autodescubrimiento del individuo es muy delicado.

Suelen compartir comparaciones con figuras populares, utilizar diversas expresiones y “consejos” que observan en diversas redes sociales con los llamados influencers.

Las jóvenes suelen tener el ideal de cumplir con unos estereotipos sociales que desde hace tiempo han existido, usan excesos de maquillaje para parecer mayores, por ejemplo, todo esto bajo unas ideas que les son implantadas en sus núcleos frecuentes y medios de entretenimiento.

### **3.4.1. Análisis de los resultados:**

#### *Entrevistas:*

A partir de lo detectado en las respuestas a las personas entrevistadas, quienes tienen directa relación con las jóvenes de 8ºA. Se resalta principalmente que tanto la profesional en psicología como la maestra a cargo del grupo no son partidarias de expresar que en el grupo la



mayoría de estudiantes pueden demostrar una baja autoestima, de hecho recalcan que a pesar de todo, es un grupo reducido aquel que evidencia sus inseguridades abiertamente.

Se evidencia el cómo las relaciones con la otra dentro de este grupo afectan esencialmente el manejo del autoestima de las niñas, pues entre ellas, según lo expresado, suelen dirigirse burlescamente la una hacia la otra, especialmente hacia aquellas que no muestran un carácter tan fuerte y son vulnerables. La maestra de grupo dice: “Entre ellas, digamos que sí se presentan comentarios fuertes”. Así mismo se hace observación de cómo el hecho de ser mujeres, aumenta la competitividad entre ellas, el cómo tratan de destacarse más que la otra.

También se deja constancia por medio de las entrevistas, que el entorno familiar afecta en gran parte la falta de autoestima en las estudiantes, ya que desde casa se crean las inseguridades que dejan marcada a una persona, y más en las jóvenes de esta edad, ya que están iniciando su proceso de formación, por lo cual la psicóloga afirma: “en la mayoría de las familias existe o siempre ha existido un patrón de conducta muy particular, y es la comparación”, lo anterior puede interpretarse como una de las mayores inseguridades (como lo decía anteriormente), que se generan desde el núcleo familiar y que impide a las jóvenes sentirse bien consigo mismas.

Por otra parte con respecto a la digitalidad y redes sociales se identificó gran influencia de estas en el autoestima de las jóvenes, Facebook, Instagram, TikTok... e incluso las mismas telenovelas venden una idealización de cómo debería ser una chica de su edad en términos físicos, por consiguiente también se encuentra una problemática en cómo se está dando prioridad a lo externo, La psicóloga afirma: “ Porque la imagen pareciera que se hubiera convirtiendo en la base fundamental del autoestima, ni siquiera por lo que son o por lo inteligentes, por sus cualidades, sino por lo que físicamente puedan mostrar” , se denota entonces como el hecho de



no identificarse con ciertos estereotipos afecta a la joven hasta el punto de que no le guste algo de sí misma, porque no es parecido a lo que ella tiene como referente de belleza.

En conclusión los resultados de las entrevistas realizadas señalan la evidencia de la problemática presente en el grupo 8ºA de la I.E. Madre María Mazzarello, ya que desde la percepción de las personas que acompañan su proceso formativo sugieren que hay una presente necesidad en las estudiantes de querer ser aceptadas dentro del grupo, por ende lo vulnerables que se muestran frente a la percepción de sus compañeras, lo anterior demuestra que no hay un ambiente en el grupo propicio para para que cada una de las estudiantes pueda desarrollar su carácter y/o personalidad para así también construir su autoestima, es la falta de empatía en el grupo la mayor causa de la baja autoestima en las estudiantes según las personas entrevistadas, por lo cual se dan una serie de consecuencias que afectan en gran medida a las estudiantes en su individualidad.

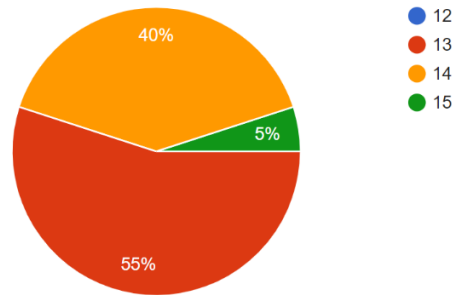
*Encuesta:*

Se realizó un cuestionario a las estudiantes del grupo 8ºA de la IEMMM en el año lectivo 2022. A continuación, se presentan los análisis de resultados.



### Edad

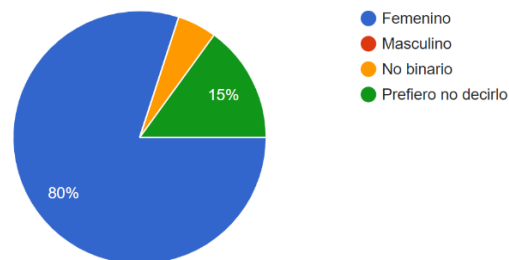
20 risposte



- La mayoría de las estudiantes tienen entre 13 y 14 años, en promedio, la edad de las mismas es de 13,5, es decir, están en una etapa decisiva para su autoestima, el inicio de la adolescencia usualmente es situado alrededor de esta edad y con esto, vienen cambios desde lo físico hasta lo hormonal y mental, por ende, debe prestársele un alto nivel de atención a cómo se manejan y desarrollan.

### Identidad de género

20 risposte



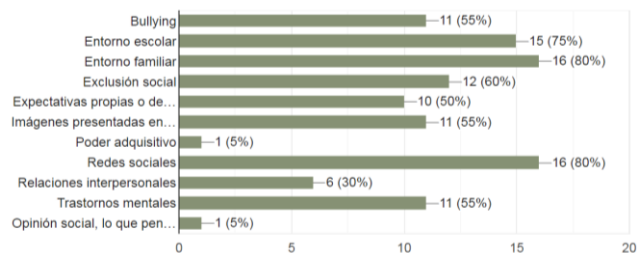
- Un 80% de las personas encuestadas se identifican con el género femenino, lo cual indica que son mucho más propensas a la presión de “ser perfectas” y encajar en los estándares de belleza tan estrictos que rodean su género.



- Trece de las veinte personas en responder la encuesta hacen parte de alguna minoría, la minoría con más estudiantes pertenecientes a ella es la comunidad LGBTQ+. De todas las personas pertenecientes a al menos una minoría, un 46,2% ha sentido discriminación de algún tipo por ser parte de las mismas, lo cual a gran escala puede llegar a afectar la autoestima de las personas en gran medida.

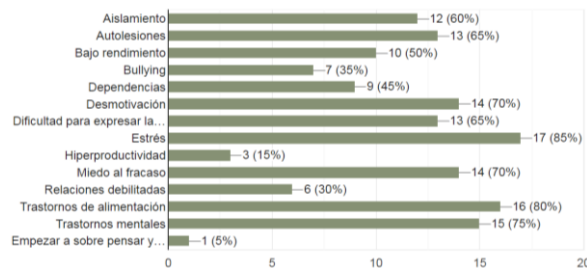
De las siguientes opciones, ¿Cuáles crees que tienen mayor incidencia en la autoestima de los jóvenes hoy en día?

20 risposte



De las siguientes opciones, ¿Cuáles consideras que son las mayores consecuencias de la falta de autoestima?

20 risposte

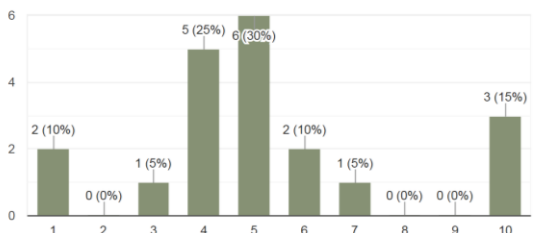


- De las 20 personas en responder la encuesta, un 80% considera a las redes sociales como uno de los factores más influyentes en la autoestima de los jóvenes hoy en día, junto al entorno familiar. La mayoría de las opciones fueron seleccionadas por al menos la mitad de estudiantes a excepción del poder adquisitivo y la opción de “otros” lo que indica que la baja autoestima dentro del grupo no tiene solo una raíz. De igual manera, la mayoría de opciones referentes a las consecuencias de la falta de autoestima en los jóvenes fueron elegidas por la mayoría de personas encuestadas, indicando que esto tiene múltiples repercusiones y que las estudiantes en elegir las se identifiquen con estas.



Califica tu autoestima del 1 al 10

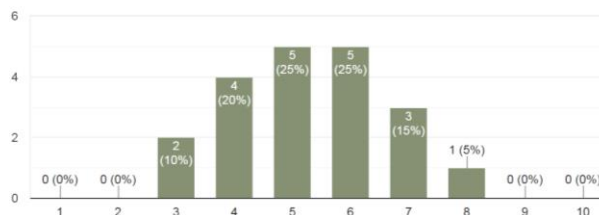
20 risposte



Copia

En una escala del 1 al 10, ¿Cuán buena crees que es la autoestima en promedio de las integrantes de 8ªA?

20 risposte

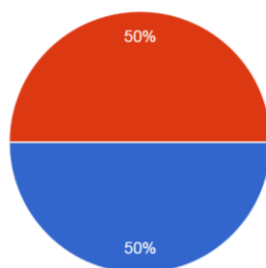


Copia

- El promedio de autoestima dentro de la muestra de estudiantes de 8ªA es de 4,85, acercándose a la moda entre los resultados que es 5 en una escala del 1 al 10, indicador de que en promedio, en el grupo hay una baja autoestima. También se les solicitó indicar cómo percibían la autoestima en promedio de su grupo, para lo cual, la respuesta promedio fue de 5,3 y la moda entre 5 y 6, indicador también de que la autoestima percibida dentro de las mismas personas que integran el grupo es baja.

¿Alguna vez has sido víctima de bullying?

20 risposte



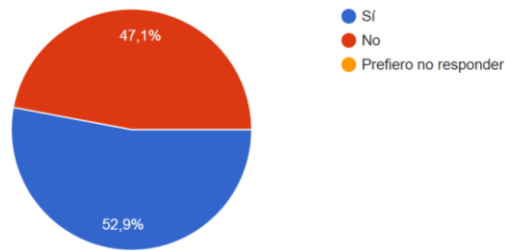
● Sí  
● No  
● Prefiero no responder

- Un 50% de las estudiantes fue, en algún momento víctima de acoso escolar (o bien, bullying), lo cual ha demostrado ser perjudicial para la autoimagen de los jóvenes.



¿Alguna vez te has autolesionado

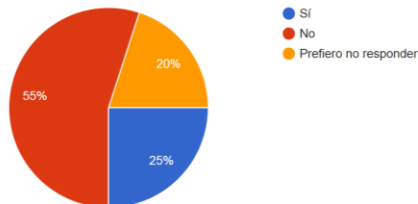
17 risposte



- Un 55% de las estudiantes (52,9% de las 17 estudiantes que respondieron la pregunta) se ha autolesionado alguna vez en su vida, lo cual puede (mas no asegura) reflejar una falta de satisfacción con sus personas. Dentro de la pregunta donde se le cuestionó el porqué de ello, la respuesta más recurrente fue en relación a sus entornos familiares y las expectativas o comentarios de parte de los mismos.

¿Te sientes conforme con tu cuerpo y apariencia física?

20 risposte

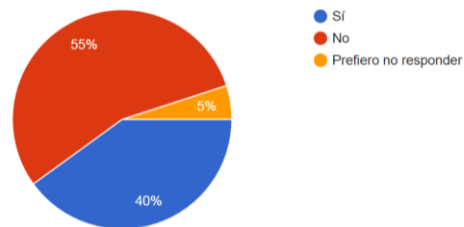


¿Sufres o has sufrido de trastornos alimenticios?

20 risposte

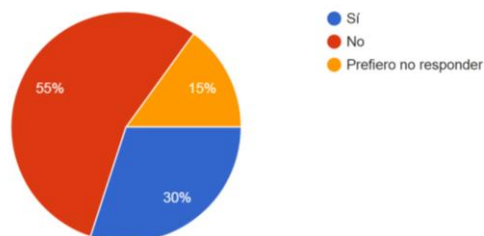


Copia



¿Sufres o has sufrido de trastornos mentales de algún tipo?

20 risposte





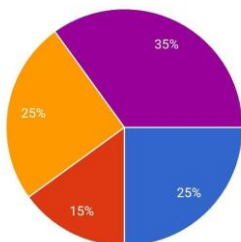
- Un indicador de baja autoestima comúnmente es la falta de satisfacción con la apariencia física de las personas, cosa que en ocasiones lleva a TDAs y trastornos mentales. Un 55% de las estudiantes respondió que no sentía satisfacción con su apariencia física y un 40% afirmó haber sufrido en algún punto de trastornos alimenticios. Un 30% de las estudiantes ha sufrido de enfermedades o trastornos mentales.
- A las estudiantes que afirmaron sufrir de algún tipo de trastorno mental se les preguntó cómo creían que su autoimagen alimentaba sus condiciones mentales o bien, cómo las mismas afectaban su autoimagen, varias de estas respuestas coincidieron en que su autoimagen alimenta sus trastornos por el miedo de cómo puedan ser percibidas y el “pensar de más” que viene con ello junto a que comentarios o situaciones que podrían ser consideradas causantes de sus condiciones mentales, alimentan indirectamente el cómo se perciben.

### ¿Te identificas con las siguientes afirmaciones?

- Sí
- Muchas veces
- A veces
- Pocas veces
- No

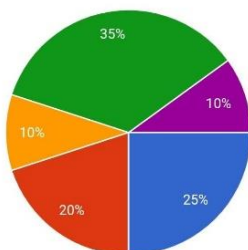
"Siento que no merezco aprecio o reconocimiento de cualquier tipo"

20 risposte



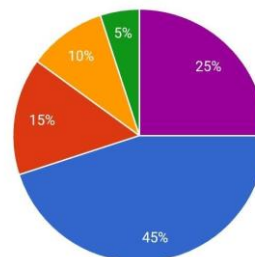
"Sé poner limites y decir que no"

20 risposte



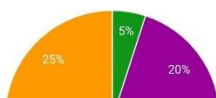
"Constantemente siento que debo probarle a otros que soy suficiente"

20 risposte



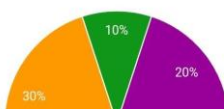
"Siento la necesidad de mantener un promedio alto porque si no lo hago, sería insuficiente para mí y para los demás"

20 risposte



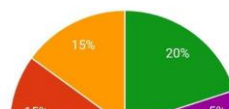
"Intento satisfacer a otros y pongo sus necesidades por encima de las propias"

20 risposte



"Pienso que, en términos generales, a las personas les resulta aburrido estar o hablar conmigo"

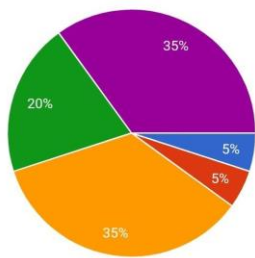
20 risposte





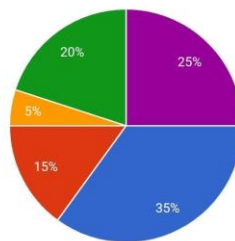
"Mis compañeras me excluyen o hablan negativamente de mí"

20 risposte



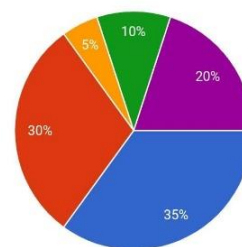
"Modifico mi apariencia, personalidad u opiniones en orden de obtener aceptación de otros"

20 risposte



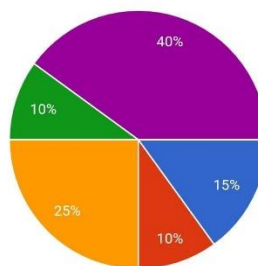
"Siento que podría desaparecer de la faz de la tierra y no afectaría a nadie realmente"

20 risposte



"Me siento conforme con mi persona"

20 risposte



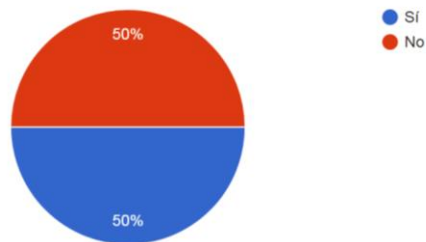
- En esta sección a las estudiantes se les pidió indicar cuán identificadas se sentían con algunas frases que son consideradas indicadores de baja, o en su



defecto, alta autoestima. La mayoría de las respuestas reflejadas en las preguntas indicaron una preocupante carencia de autoestima por parte de las personas encuestadas.

¿Cree que en su grupo se presentan comentarios o situaciones que afectan la autoestima de estudiantes?

20 risposte



- Al un 50% de las encuestadas haber respondido “Sí” a la pregunta arriba, se ve confirmado que el entorno escolar, si bien no es un factor que afecte a TODAS las estudiantes y a su autoestima, sí lo es para una cantidad significativa de ellas. A las estudiantes que respondieron afirmativamente se les requirió describir situaciones donde esto se viera evidenciado, a continuación algunas respuestas:



Si respondió "Sí" a la pregunta anterior, ¿Podría describir alguna situación donde se evidencie eso?

12 risposte

Algunas compañeras se creen y a veces afirman, o manifiestan ser mejores que las demás. No está mal, pero si está mal la forma en la que lo dicen.

Por la diferencia de opiniones

En clase una niña le hizo un comentario feo a otra.  
En un compartir no quería comer sandwich por lo cual no debía de pagar y la obligaron a pagar

Un personita le dice a x que con ese cabello mata (en forma de burla) y es verdad que x persona no tiene el mejor cabello según los estándares de belleza pero no es motivo por el cual esa personita haga un comentario de ese tipo, además que se que x se complica mucho por su cabello y se vio que se complicó mucho más por ese comentario.

A una compañera la criticaron por el desarrollo de su cuerpo.

respondí que no o bueno eso creo, que yo halla escuchado no

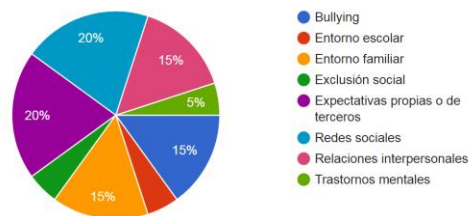
Entre las mismas chicas, de "charla" se pueden llegar a lastimar y crear inseguridades

Una constante en las respuestas arriba es los comentarios innecesarios y críticas camufladas de bromas hacia los cuerpos o apariencias de las demás, creando así inseguridades por la falta de empatía de algunas estudiantes, volviendo una vez más el entorno escolar una causa enorme para la falta de estima propia en el grupo estudiado.

De las siguientes opciones, ¿Cuál crees que afecta más tu autoestima y la de tus compañeras?

 Copia

20 risposte





*Nota: las respuestas no seleccionadas fueron eliminadas de las opciones para que en la imagen arriba fueran visibles todas las respuestas correspondientes a los porcentajes en la gráfica.*

- Se les cuestionó a las estudiantes cuál de todos los factores que aparecieron como opciones en una de las primeras preguntas creen que afecta más su autoestima y la de sus compañeras, las respuestas fueron muy variadas. Según esto, es correcto afirmar que no es solo un factor el que va a tener incidencia en la autoestima de un colectivo sino que hay una gran cantidad de variables que contribuyen al desarrollo de la imagen y estima propia.

¿Cómo crees que la convivencia y relación en general de las estudiantes de 8ªA afecta la autoestima de las mismas?

20 risposte

En algunos momentos se dan opiniones no solicitadas que en vez de ayudar empeoran la situación

Todas están por grupos, y se presenta mucho el "caso" de que ... -X se fue con X, me "olvidó, abandonó etc ..." creo que esta situación crea conflicto en el aula ya que todas pueden salir con quien quieran a cualquier lugar, no por eso olvidaron o abandonaron a la otra. Lo peor es que luego se pelean y es todo un drama. Esto es de casi todos los días.

Todas intentamos mantenernos al margen sobre este tema. Pero el hecho de que haya chicas (en el salón) más lindas que otras puede hacernos sentir mal con nuestro aspecto físico. Y el hecho de que haya chicas (en el salón) más inteligentes que otras puede hacernos sentir unas tontas.

Por algunos "grupitos" en el salón

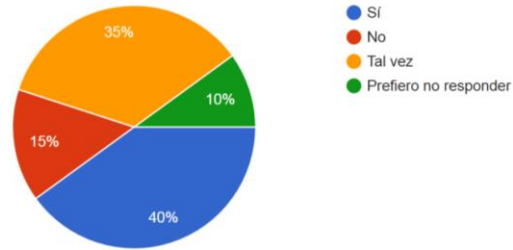
No sé

En general hay una buena relación y casi siempre una buena convivencia, pero simplemente hay veces que las personas dicen cosas (realmente no muchas, o al menos que yo haya visto) pero sea intencional o intencional las personas se complican por ello y les baja el autoestima

- Se le cuestionó a las estudiantes cómo creen que afecta la relación y convivencia de las integrantes de 8ªA la autoestima de las mismas como se puede ver en la imagen arriba con algunas respuestas, donde se indica que existen grupos específicos dentro del salón que tienen una tendencia a hacer comentarios hirientes, la falta de comunicación asertiva es también un factor

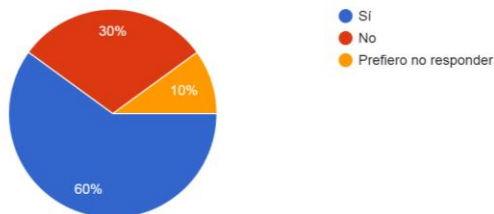
que influye en la autoestima algunas estudiantes al igual que la comparación poco sana entre ellas mismas o por parte de algunos docentes.

¿Ves a tu familia como un factor influyente o incluso decisivo en tu autoimagen?  
20 risposte

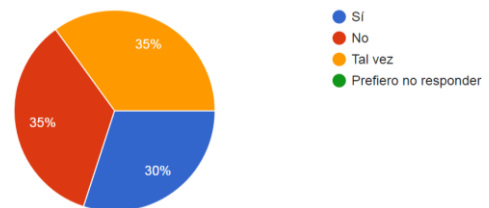


- Un 40% de las estudiantes encuestadas consideran a sus familias como factores influyentes o decisivos en su autoimagen, 35% también respondió “Tal vez”, indicando que su respuesta no era del todo negativa. Las respuestas a esto apuntan a que la manera en la que se desarrolla el entorno familiar de las estudiantes es un factor que no puede ser dejado de lado al hablar de causantes para la autoestima, lo cual se ve una vez más confirmado por las respuestas a las siguientes preguntas:

¿Consideras que en tu entorno familiar te han impuesto expectativas de cómo deberías verte, ser o actuar?  
20 risposte



¿Sientes presión por parte de tu familia para encajar en ciertas ideas de lo que consideran "apropiado" o "perfecto"?  
20 risposte

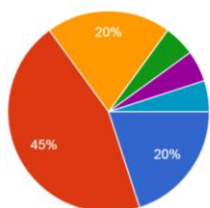




- Se les cuestionó a las estudiantes sobre sus géneros musicales favoritos y sobre si encuentran ideales las imágenes promovidas tanto por artistas como tal como en sus videos musicales, a lo que un 45% respondió afirmativamente como se ve en las imágenes abajo. Es decir, el contenido que consumen y los artistas a los que siguen muchas estudiantes afecta el cómo se ven y lo que desean reflejar.

¿Cuál es tu género musical favorito?

20 risposte

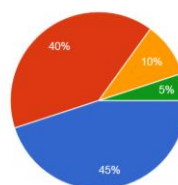


- K-pop
- Pop
- Reggaeton
- Rock y metálica. También un poco de clásica y pop latino.
- musica en ingles pero no se como se llama ese genero :b
- Pop en inglés, reggaeton, música instrumental

Copia

¿Consideras las imágenes promovidas tanto por artistas como en sus videos musicales como ideales?

20 risposte



- Sí
- No
- Prefero no responder
- no se

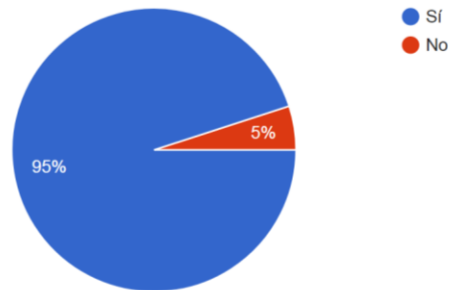
*Nota: los géneros no seleccionados fueron eliminados de las opciones para que en la imagen arriba fueran visibles todas las respuestas correspondientes a los porcentajes en la gráfica.*

Una observación entre las respuestas a ambas preguntas fue que un 75% (3/4) de las personas en responder que su género favorito es el K-pop, respondieron “Sí” en la pregunta sobre las imágenes promovidas por los artistas siendo ideales para ellas, industria donde las mujeres especialmente siguen dietas muy estrictas y en la cual ser extremadamente delgado, incluso para los artistas masculinos, es casi un requerimiento y personas con contexturas que incluso en la sociedad en la que se encuentran las estudiantes en su cotidianidad son consideradas delgadas, en la misma son tachadas de “gordas”.



¿Sigues influencers de algún tipo en redes sociales?

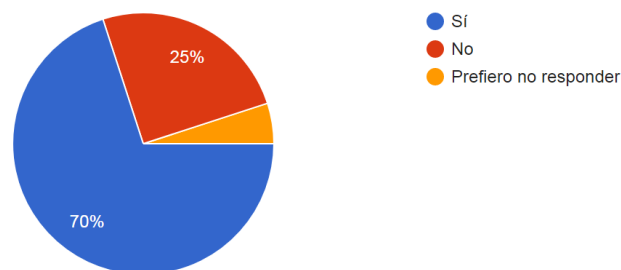
20 risposte



- Un 95% de estudiantes en el grupo estudiado siguen influencers en redes sociales, los cuales con frecuencia presentan vidas “perfectas” en sus plataformas y consciente o inconscientemente afectan el cómo perciben sus seguidores sus propias vidas y sus cuerpos, teniendo un impacto directo en su autoestima.

¿Te sientes insuficiente por no alcanzar ciertos estándares o expectativas presentadas desde redes sociales, revistas, series televisivas, etc. sobre cómo deberías verte o actuar?

20 risposte



- Un 70% de todas las encuestadas se siente insuficiente por los estándares que impone la sociedad frente al cómo deberían ser o verse específicamente por



medio del contenido al que se exponen, indicando que su autoestima se ve cotidianamente atacada por estas cosas.

*Observaciones:*

A través del tiempo que se pudo visualizar e interpretar el comportamiento de las estudiantes de 8ºA respecto a cualquier indicador e indicio de baja autoestima se detectó especialmente el aislamiento de algunas, en comparación al resto del grupo, la influencia que pueden llegar a ejercer entre ellas, dados los populares cortes de cabello, delineados, expresiones al hablar...

Algunas así mismo, utilizan el tapabocas como un medio de aumentar su seguridad, suelen frecuentar a la pena de ver un público, o incluso entre ellas mismas.

Algo destacable en la mayor parte de los casos es el anhelo de aceptación en torno a aquellas figuras específicas que mostraban cierto liderazgo el cual en ocasiones no era tan positivo, pues se supo de testimonios donde estos liderazgos eran por parte de chicas que solían aplicar la intimidación, burlas o incluso bullying a ciertas de sus compañeras. Tanto así que algunas adoptan comportamientos impropios de ellas con el objetivo de encajar con el resto.

Se da interpretación del conflicto de superioridad, detectado en ciertos casos, como un indicio de que tuvieron o ahora tienen problemas de autoestima, que es el común factor causante de reflejar a lo que temen en otras.



## **Capítulo 4: Informe final.**

### *4.1. Propuesta:*

Para reconocer estrategias efectivas para contribuir en el mejoramiento de la autoestima de las jóvenes de 8ºA, se propone realizar una revista virtual donde se les introduzca a las estudiantes el concepto de autoestima, se les presenten factores que influyen en la misma y estrategias para mejorar su concepto propio. En la misma, para hacerla más dinámicas se incluyen infografías y para asegurar que las estudiantes estén al tanto de la revista, se prepara un proyecto de intervención pedagógica junto a la directora del grupo y la psicóloga de la institución donde se realice una introducción a la revista, el concepto de autoestima y se hagan dinámicas cortas para abordar el mejoramiento de la autoestima de las estudiantes.

### *4.2. Resultados:*

Con respecto a una de las variables establecidas en la pregunta de la investigación (el entorno), se encontró que este si se presta para la existencia de esta problemática, ya que todo lo que rodea a las estudiantes de 8-A influye de una u otra manera en su autoestima, debido a que su entorno familiar y escolar les genera ciertas inseguridades por medio de conductas que lastimosamente dejan una huella negativa en las jóvenes con respecto a su percepción de sí misma, es preocupante teniendo en cuenta que ellas eligen referentes en su entorno a los que quieren asemejarse en la mayor medida posible, que solo provocan un efecto de negación a su verdadera esencia; ya que sienten que no encajan tal y como son en ese ambiente en el que conviven día a día, debido a que en el mismo grupo se presentan liderazgos no tan positivos que podrían generar que las estudiantes que no hayan desarrollado un carácter con base en su



autoestima, podrían ser vulnerables a dichos liderazgos y más que en el grupo se evidencia que quieren encajar y ser aceptadas entre ellas mismas, lo anterior también se comprobó por medio del proyecto de intervención pedagógica ya que en el ambiente del grupo se observó entre las estudiantes cierta apatía entre ellas mismas.

Y con relación a la otra variable (la baja autoestima), se evidencio que la falta de autoestima recae en lo expuestas que están las estudiantes de 8-A a contenidos audiovisuales que no les permiten construir una sana relación consigo mismas, ya que las diversas plataformas están llenas de la imagen de la mujer perfecta, haciendo énfasis en la imagen de lo exterior, esto hace que las jóvenes no valoren lo que son internamente y ahí es cuando empiezan a tener la necesidad de cambiar por expectativas ajenas a las de ellas mismas, estos cambios que empiezan a implementar en sus vidas también se deben a que tienen miedo a experimentar el sentimiento de la soledad por ser rechazadas por el hecho de ser ellas mismas, es por esto es que en el proyecto de intervención pedagógica se evidencio lo anterior ya que en el diálogo con las estudiantes se observó que muchas no han indagado sobre la percepción que tienen las compañeras de ellas, y es por esto es que a veces pasan desapercibidos los aspectos positivos que perciben entre ellas mismas y crean una imagen errónea de lo que ven sus compañeras de ellas mismas.

#### *4.3. Conclusiones:*

- a. Se llevó a cabo un reconocimiento claro y conciso de cómo el entorno tanto digitalizado como en los diferentes factores sociales influyen negativa o positivamente en el autoestima de las jóvenes estudiadas,



acercándose más a unas consecuencias negativas que se presentan y visualizan mayormente en la interacción entre ellas mismas a forma escolar, ya que este puede ser el lugar comúnmente más frecuentado dentro de su cotidianidad. Se dio, entre diversas adquisiciones de identificación, el reconocimiento del como la relación que se maneja en torno a los dispositivos de nueva tecnología y los medios que estos ofrecen caso tal de las redes sociales, presentan gran influencia en su percepción de sí mismas y auto exigencia de acercarse a una imagen corporal frecuentemente idealizada. Así mismo las relaciones manejadas dentro del grupo son un importante factor para el fortalecimiento de su autoconcepto y en muchas ocasiones resulta preocupante dados los tipos de tratos que se pueden manejar entre ellas y el aislamiento de algunas que resulta como una inseguridad de quién son. El entorno al que está expuesta una persona resulta realmente significativo para la construcción de una estable autoestima, en el caso de estas jóvenes se ven expuestas a un entorno que en caso de no manejarse bien puede ser un opresor, por tanto es importante la gestión de tips y ejercicios para la formación correcta de su carácter y amor propio.

- b. En la población estudiada se encontró que las causas de la baja autoestima a nivel personal, recaen en el hecho de que las estudiantes quieren sentir aceptación por lo que son incitadas a cambiar su forma de ser, con el propósito de encajar en el grupo, esto señala una falta de carácter lo que



las puede hacer sentirse “mal” consigo mismas y presionadas a cumplir con expectativas ajenas. Esto genera que cada una de ellas deje de hacer o de ser lo que quiere verdaderamente para convertirse en lo que quiere el grupo, considerando que en algunos casos puede generar aislamiento de algunas de las estudiantes y subgrupos que afecta directamente a la convivencia debido a que se pierde el ambiente de compañerismo. También debe tenerse en cuenta que el entorno familiar es un factor que genera inseguridades en las jóvenes, y esto en su formación personal repercute en gran medida puesto que comentarios “suelos”, o comparaciones en el ambiente familiar les hacen pensar que no son suficientes siendo ellas mismas, y que por lo tanto hay algo que cambiar en ellas, cuando en realidad ese cambio debería presentarse en el entorno familiar, por consiguiente cuando existen por ejemplo los patrones de comparación en el núcleo familiar no se resaltan los aspectos positivos, al contrario se recalcan los negativos como si solo esos aspectos negativos fueran lo que definen a la joven.

- c. Se determinaron diversas estrategias que permiten de manera efectiva atraer la atención de las jóvenes de 8A del presente año las cuales a partir de una adecuada información y reiteración del uso y aprovechamiento adecuado de diferentes medios de comunicación y entretenimiento, como los ya mencionados (televisión, redes sociales, música, relaciones interpersonales), que tienen la intención de transformar los posibles



estigmas que se han identificado dada la frecuencia con la que las redes sociales afectan la vulnerabilidad emocional en torno a sí mismas de las jóvenes. Algunas implementaciones como el compartir experiencias propias, socializar empáticamente, la mención de ciertas de sus actitudes, fueron reconocidas como efectivas para lograr generar en la población una mínima reflexión acerca de cómo su entorno social y digital puede ser aprovechado al máximo generando en ellas una resistencia evitando que el mismo pueda traer consecuencias negativas a su autoestima.

- d. Existen múltiples factores dentro del entorno y contexto de la sociedad al que están expuestas las estudiantes del grupo 8ºA que contribuyen al desarrollo de su autoestima, desde lo familiar hasta lo escolar y el contenido al que se exponen en redes sociales, lo cual dependiendo de cómo se desarrollen y manifiesten estos factores específicos en la vida de una estudiante, conlleva a relaciones conflictivas con su percepción de ellas mismas o por el contrario, la fortalecen. Se pueden realizar conversatorios y actividades dentro de los grupos, buscando que desde edades tempranas y/o fundamentales para el desarrollo de la autoestima de la juventud, como lo es la edad promedio en la cual se encuentran las estudiantes del grupo estudiado, para así asegurar el fortalecimiento de su estima propia y el sano desarrollo de la misma.

## **Anexos.**

### **Estudiantes leyendo la revista hecha como producto final:**

Ilustración 1:



Ilustración 2:



Estudiantes tomando parte del proyecto de intervención pedagógica:

Ilustración 4:



Ilustración 5:



Ilustración 6:





Ilustración 7:





### **Referencias.**

Administrador. (2021/10/18). Te explicamos qué es un marco conceptual y cómo realizarlo. Tesis y Masters Colombia.

Castillo, B. (2019/02/28). El Marco Teórico (p. 4). Facultad Regional Multidisciplinaria “Leonel Rugama”

Equipo editorial, Etecé. (2021/07/16). Contexto social. Concepto.de

Filippello, P., Buzzai, C., Sorrenti, L., Costa, S., Abramo, A., and Wang, K. T. (2019). Italian version of the Family Almost Perfect Scale: psychometric characteristics and relationships with academic engagement, self-esteem, and personal perfectionism.

Giraldo, M. & Gil, A. (2022/03/22). Análisis “El club de la pelea” (p. 8). Institución Educativa Madre María Mazzarello.

Martínez, O. (2010). La Autoestima. Escuela Española de Desarrollo Transpersonal.

Máster Biblioteca Práctica de Comunicación. (2002). El desarrollo de la autoestima. En M. B. Comunicación, Autodominio (pp. 57-70). OCEANO.

Mejía, A., Pastrana, J. & Mejía, J. (2011). XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación. La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. Universidad de Barcelona.

Pérez, J., Merino, M. (2018/09/28). Definición de joven. Definición.de.

Piedrahita, N. (2019/10/03). Niños y jóvenes se entrenan en resiliencia. UdeA noticias.



Rodríguez-Garcés, C., Fuentes, M., & Fuentes, G. (2021). Autoestima en Niños, Niñas y Adolescentes chilenos: análisis con árboles de clasificación. *Revista reflexiones*, 100(1).

Suaza, A., García, E., Castilla, L. & Álvarez, Y. (2019). Estrategias para el diseño del Protocolo De Bioseguridad Covid-19. Politécnico Grancolombiano.

Yirda, A. (2021/07/03). Definición de Marco Teórico. ConceptoDefinición.

Zhao, Y., Zheng, Z., Pan, C. & Zhou, L. (2021/06/03). Self-Esteem and Academic Engagement Among Adolescents: A Moderated Mediation Model. Mental Health Education Center, Yangzhou University.