

Artículos atravesados por (o cuestionando) la idea del sujeto -y su género- como una construcción psicobiológica de la cultura.
Articles driven by (or questioning) the idea of the subject -and their gender- as a cultural psychobiological construction.
Vol. 8 (2023), enero-diciembre
ISSN 2469-0783

AUTOESTIMA Y RESILIENCIA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

SELF-ESTEEM AND RESILIENCIE IN KIDS AND ADOLESCENTS

Marcelo Ezequiel Rolandi chelito.rolandi@gmail.com

Estudiante de la Universidad de Flores, Facultad de Psicología y Ciencias Sociales,
Argentina.

Cómo citar este artículo / Citation: Rolandi, M. E. (2023). Autoestima y resiliencia en niños y adolescentes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 8 (322). DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v8.322>

Copyright: © 2023 RCAFMC. Este artículo de acceso abierto es distribuido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).
Recibido: 04/02/2023. Aceptado: 10/02/2023 Publicación online: 15/02/2023

Conflicto de intereses: Ninguno que declarar.

Resumen

En el trabajo de investigación se lleva a cabo un desarrollo sobre dos temas fundamentales en la vida de los niños y adolescentes; la autoestima, resiliencia y su relación estrecha que comparten. Estas dos variables pueden influir de una manera muy relevante en la vida de ellos, por eso creo correcto concientizar e informar sobre las consecuencias de tener una buena autoestima para tener una mejor calidad de vida y además el potenciar nuestra resiliencia para adaptarnos y salir fortalecidos ante las adversidades. El tener una autoestima alto y ser una persona resiliente nos facilitaría afrontar diversas situaciones de la vida, etapas desde que somos niños, pasando por la adolescencia y hasta nuestra adultez, estas dos variables son muy beneficiosas y dependen mucho la una de la otra.

Abstract

In the research work, a development of two fundamental issues in the lives of children and adolescents is carried out; self-esteem, resilience and their close relationships that they share. These two variables can influence their lives in a very relevant way, so I think it is right to raise awareness and inform about the consequences of having

good self-esteem to have a better quality of life and also to enhance our resilience to adapt and emerge stronger in the face of the adversities. Having a high self-esteem and being a resilient person would make it easier for us to face various life situations, even stages from when we are children, through adolescence and until our adulthood, these two variables are very beneficial and depend a lot on each other.

Palabras Claves: Autoestima; resiliencia; adolescentes; niños

Keywords: Self-esteem; resiliencie; teenagers; kids

Introducción

En el trabajo de investigación se buscó informar sobre las variables “autoestima” y “resiliencia” y además se buscó la relación entre estas variables, su influencia en la vida de los niños y adolescentes en las diferentes etapas de su vida como también en diferentes contextos sociales.

La autoestima es el autoconcepto que tiene el individuo sobre sí mismo, y la resiliencia es la capacidad del individuo para adaptarse a cualquier adversidad y además salir fortalecido. Si desarrollamos ambas variables podríamos mirar y hasta encarar la vida desde otra perspectiva. La autoestima y la resiliencia son muy influyentes en la vida de cada niño y adolescente, es tan importante la familia y personas cercanas en el desarrollo de estas, como también son importantes las variables en nuestra vida para mantener un bienestar personal sano, tanto físico como psicológico. Tener o no tener estas variables pueden influir en muchas áreas de nuestra vida para bien o para mal si no la tenemos, por ejemplo, en nuestra educación en la niñez y adolescencia, en nuestro bienestar personal y calidad de vida en el pasaje de la niñez a la adultez, es decir, en la adolescencia, ya que es una etapa de múltiples cambios (físicos y psicológicos). Nos pueden ayudar a transitar esa etapa de una forma más sana previniendo enfermedades físicas, y psicológicas, como así mismo trastornos o deseos negativos.

Autoestima

La autoestima se ha definido de distintas maneras, a continuación, pasaremos a mencionar algunas de sus definiciones; la autoestima es la evaluación que hacemos del autoconcepto, que consisten en innumerables pensamientos y sentimientos que tenemos sobre nosotros

mismos (Sigüenza Campoverde, Quezada Loaiza, & Reyes Toro, 2019). La autoestima es la valoración que hace el sujeto de sí mismo, de las distintas dimensiones que configuran su personalidad, la estimación que tiene de su propia vida y el valor que le atribuye a su identidad (Díaz Falcón, Fuentes Suárez, & de la Caridad Senra Pérez, 2019). La autoestima es un proceso que se construye a partir de la categorización del yo, en el marco del proceso de sociabilización y la interacción de diferentes agentes socializadores (Smedema Malonda & Barahona Esteban, 2018). Esta valoración de los individuos sobre si mismo es super importante ya que desarrollan un gran impacto en el desarrollo infantil y en la adolescencia, una autoestima baja puede repercutir en sentimientos de inferioridad, incapacidad, inutilidad, entre otras cosas, mientras que una autoestima alta nos hace sentir que tenemos valor, somos capaces y dignos de llevar a cabo diversas cosas, etc.

La autoestima alta en nuestra vida está relacionada con el bienestar personal, la buena salud mental y las habilidades sociales (Sigüenza Campoverde, Quezada Loaiza, & Reyes Toro, 2019). Esta además facilita a los adolescentes tener una buena adaptación social, por causa del desarrollo de la identidad que contribuye a este proceso adaptativo (Díaz Falcón, Fuentes Suárez, & de la Caridad Senra Pérez, 2019). Y la baja autoestima, al contrario, está directamente relacionada con el estado de ánimo negativo, la depresión y la ansiedad social entre otros. Esta podría traer consecuencias negativas como trastornos alimenticios y pensamientos suicidas en adolescentes ya que la autoestima es un reflejo de nuestros sentimientos generales y comunes del autovalor (Sigüenza Campoverde, Quezada Loaiza, & Reyes Toro, 2019). El ambiente familiar y las relaciones cercanas tienen gran influencia sobre una buena autoestima en los niños y adolescentes. En los niños mayormente tienen niveles de autoestima estables hasta que entran en la adolescencia y

empiezan a variar esos niveles y llegando al ingreso de la etapa adulta se vuelve a fortalecer la autoestima (Sigüenza Campoverde, Quezada Loaiza, & Reyes Toro, 2019).

La autoidentidad en la estructuración de la personalidad es tan fundamental para nuestro bienestar personal el adecuado desarrollo del “yo” mediante el fortalecimiento del autoconocimiento en la adolescencia donde ocurren tantos cambios propios del periodo evolutivo, ya que hay muchos cambios puberales, cognitivos y del contexto escolar entre otros que podrían debilitar la autoestima y por ende traer consecuencias (problemas psicológicos y sociales; trastornos alimenticios, preocupación excesiva por la imagen corporal, intentos suicidas, sentimientos de inferioridad, depresión, aislamiento social, deserción escolar, delincuencia, adicciones entre otras) en la vida personal de los individuos (Díaz Falcón, Fuentes Suárez, & de la Caridad Senra Pérez, 2019).

Resiliencia

La resiliencia proviene del latín resilio, el significado es resurgir, está definida entre tantas definiciones como la capacidad humana de superar la adversidad, es decir, es un conjunto de cualidades positivas. (Ortega González & Mijares Llamozas, 2018). La resiliencia como proceso de adaptación positiva a los sucesos estresantes que podría inferir a partir del nivel de ajuste en diversos ámbitos sociales (familiar, escolar, etc.) (Vizoso-Gómez & Arias-Gundín, 2018). Una última definición que pondremos de resiliencia es que la resiliencia según Cala Páez (2020) implica ser una conducta que se adapta desde lo positivo o el optimismo de competencias personales, orden emocional, cognitivo y social, esta comprende los procesos intrapsíquicos, sociales que favorecen a la calidad de vida y el bienestar integral a nivel físico como psicológico en

medio de la adversidad. Hay una etapa relevante en la aparición de la resiliencia y es en la edad más temprana de los niños, estimularla y potenciarla a cualquier edad igualmente es favorable para; a) superar las adversidades; b) estar preparados para afrontar lo que venga, tener una orientación preventiva y proactiva, y c) aprender de las adversidades. Para que una persona sea resiliente el sistema debe haber construido recursos que permitan reconocer y neutralizar las adversidades, como sucede con la inmunidad somática. Los recursos pueden ser innatos o desarrollados por la adaptación individual o a través de programas de intervención (Ortega González & Mijares Llamozas, 2018). Hay varios factores protectores o características que tienen los niños y adolescentes como personas resilientes (empatía, humor, altruismo) y estos como otros pueden ser desarrollados para ser una persona más resiliente, ser resiliente se puede entrenar y aprender.

Las personas optimistas de hecho son las más resilientes (Vizoso-Gómez & Arias-Gundín, 2018). La resiliencia es la capacidad para hacer uso de las fortalezas, protegerse para afrontar las adversidades y construir la vida a partir de experiencias, además es dinámica porque varía según la situación a afrontar, y quienes no logren ser resilientes están expuestos a sentimientos de desesperación, pueden convertir en una catástrofe gigantesca una adversidad pequeña (Ortega González & Mijares Llamozas, 2018).

En la resiliencia según Cala Páez (2020) hay asociaciones que implican que ante niveles altos de resiliencia habría niveles bajos de trastornos psicopatológicos; esta contribuye a la protección y adaptación, como también el afrontamiento al estrés, previene la depresión, ansiedad y situaciones traumáticas, por eso la resiliencia aporta un afrontamiento más efectivo ante la adversidad y enfermedades físicas.

Ser un niño resiliente requiere tener recursos internos que son desarrollados en los primeros meses de vida al experimentar una carencia, agresión, entre otras cosas, en este caso lo más significativo es la herida, el contexto para el niño menor y en un final momentos para hablar y actuar según Cala Páez (2020).

Para finalizar con esta variable vamos a hablar del enfoque Salugénico de la psicología positiva, ya que la resiliencia está en la misma línea que ese enfoque, ambas se orientan a la promoción de la salud con el interés de generarla y prevenirla.

Autoestima y Resiliencia

La investigación sobre las características de las personas resilientes demuestra que hay una estrecha relación con la autoestima, ya que una mejor disposición hacia si mismo permite al individuo adaptarse mejor al medio ambiente, además poseen una capacidad más grande para resistir presiones y enfrentar situaciones que se le presenten. Una adecuada autoestima es un factor protector que fortalece las expectativas de eficacia en el enfrentamiento de diversas situaciones (González Arratia López Fuentes, Domínguez Espinosa, & Valdez Medina, Autoestima como mediador entre afecto positivo-negativo y resiliencia en niños, 2017).

Hay investigaciones que demuestran la importancia de las variables estas en la Ed. Escolar, que arrojan resultados significativos sobre el rendimiento escolar al tener autoestima y además ser resiliente, alumnos con bajas calificaciones suelen ser más resilientes por causa de sobre ponerse a la adversidad de la calificación (Morales N. & González G., 2014).

Según González Arratia López Fuentes (2018) el nivel de autoestima está relacionado con la resiliencia, y una alta autoestima es una variable

que predice a la resiliencia, se espera que esta se relacione de forma directa, además en los niños en situación de pobreza la resiliencia está en función de la autoestima que poseen que de alguna forma los protege del estrés que les genera la desventaja económica. A su vez la predisposición optimista de si mismo se relaciona con el proceso de adaptación positiva al contexto, eso da mayor capacidad a las presiones y al uso de estrategias de enfrentamiento a diferentes situaciones adversas o de riesgo. Como en los niños, también en los adolescentes la resiliencia y autoestima desempeñan un papel clave como protectora de los problemas emocionales y problemas de conducta en los individuos explica González Arratia López Fuentes (2018). Esto pasa porque a mayor grado de autoestima es mayor grado de resiliencia.

Conclusión

Al finalizar la lectura de los nueve artículos seleccionados de las variables autoestima 3 (tres), resiliencia 3 (tres) y relación entre autoestima y resiliencia 3 (tres) se logró llegar a la conclusión de la importancia de estas en los niños y adolescentes, en áreas como la educación, situación de pobreza, prevención de enfermedades físicas como trastornos psicológicos, entre otras. Estas variables pueden ser innatas en algunos casos y en otros pueden ser desarrolladas, de gran importancia para este desarrollo son las familias y las personas cercanas a cada niño o adolescente. Desarrollar el autoestima o la resiliencia trae diversos beneficios para nuestra vida en aspectos físicos como psicológicos, estos beneficios nos ayudan a enfrentar las diferentes situaciones que nos atraviesan de una mejor manera, algunos de los beneficios son los siguientes; mejor rendimiento académico, mejor salud o prevención de la enfermedad, sentirnos con valor, dignos y capaces de hacer diferentes cosas, además nos ayudan en el bienestar personal, la

salud mental y en nuestras habilidades sociales, entre otras cosas. Estas dos variables dependen mucho la una de la otra, ya que, si el individuo posee una buena disposición hacia sí mismo, es decir, autoestima tiene mejor adaptación al medio ambiente y más capacidad para resistir a presiones y afrontar adversidades, es decir, resiliencia. Una autoestima alta brinda al individuo ser más resiliente.

Referencias

- Cala Páez, M. L. (2020). La salud desde la perspectiva de la resiliencia. *Revista latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud*, 20(1), 203-216.
- Díaz Falcón, D., Fuentes Suárez, I., & de la Caridad Senra Pérez, N. (2019). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. *Revista Conrado*, 14(64), 98-103.
- González Arratia López Fuentes, N. I. (2018). Autoestima, Optimismo y Resiliencia en niños en situación de pobreza. *Revista Internacional de Psicología*, 16(1), 2-119.
- González Arratia López Fuentes, N. I., Domínguez Espinosa, A. d., & Valdez Medina, J. L. (2017). Autoestima como mediador entre afecto positivo-negativo y resiliencia en niños. *Acta Universitaria*, 27(1), 88-94.
- Morales N., M., & González G., A. (2014). Resiliencia – Autoestima – Bienestar psicológico y capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 40(1), 215-228.
- Ortega González, Z., & Mijares Llamozas, B. (2018). Concepto de resiliencia: desde la diferenciación de otros constructos, escuelas y enfoques. *Orbis: revista de Ciencias Humanas*, 13(39), 30-43.
- Sigüenza Campoverde, W. G., Quezada Loaiza, E., & Reyes Toro, M. L. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía. *Espacios*, 40(15), 1-8.
- Smedema Malonda, Y., & Barahona Esteban, M. N. (2018). Autoestima y sentido de la vida en estudiantes universitarios. *Cauriensia: revista anual de Ciencias Eclesiásticas*, XIII, 39-55.
- Vizoso-Gómez, C., & Arias-Gundín, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European journal of education and psychology*, 11(1), 47-59.