

**Título: Impacto del aislamiento preventivo en la autoestima de adolescentes de 13 a 18 años**

**Autora: Ludmila Belen Provenzano**

**Docente: Nicolas Ezequiel Retamar**

**Instituto Privado Joaquín V. Gonzalez**

## **Resumen**

La autoestima se basa en el pensamiento que tenemos sobre nosotros mismos, la valoración tanto positiva como negativa o neutra que cada uno hace o tiene sobre sus características físicas o con respecto a su personalidad o pensamientos. En esta valoración también pueden influir las opiniones de las demás personas sobre nosotros. El aislamiento preventivo afectó en gran parte a nuestra autoestima porque de repente nos encontramos encerrados en nuestras casas por muchísimo tiempo sin contacto con nuestra familia y amigos como lo teníamos normalmente, lo que generó un sentimiento de soledad o incompreensión con nosotros mismos, lo que nos lleva a estar tristes y no podamos manejar nuestras emociones. En este trabajo vamos a indagar los motivos por los cuales los adolescentes disminuyeron su autoestima y cómo afectó el aislamiento preventivo en la salud de los mismos.

**Palabras claves:** autoestima, confianza, adolescentes, aislamiento

## **Introducción**

La adolescencia es una de las etapas donde más confundidos podemos encontrarnos, ya que estamos atravesando por un momento de constantes cambios físicos, sexuales, cognitivos, sociales y emocionales.

La autoestima se basa en el pensamiento que tenemos sobre nosotros mismos, es decir, la valoración tanto positiva como negativa o neutra que cada

uno hace o tiene sobre sus características físicas o con respecto a su personalidad o pensamientos.

En esta valoración también pueden influir las opiniones ajenas, así pueden ser las que las demás personas tienen sobre nosotros. Según el psicólogo Rafael San Roman, “la autoestima es la valoración favorable o desfavorable que hacemos de nuestro autoconcepto. Cuanto más sana sea, más capacidad tendremos para expresarnos y reivindicarnos sin necesidad de avasallar a otros ni dejarnos avasallar por ellos”.

Toda esta gran etapa va de la mano de la relación con nuestro entorno. Una muy en particular es la que tenemos con nuestros padres y es de las que más puede afectarnos y hasta generar una separación o alejarnos de ellos, ya que tal vez sin pensarlo pueden llegar a hacernos comentarios negativos que pueden influir demasiado en crearnos una baja autoestima.

### **Adolescentes y la relación con la familia**

La falta de autoestima generalmente comienza a aparecer en los primeros años de la adolescencia y se va reforzando a lo largo de la vida a medida que vamos conociéndonos un poco más y teniendo más confianza hacia nosotros mismos. Tener una autoestima baja puede afectarnos en varios aspectos como en volvernos solitarios o tímidos a la hora de tratarnos con otras personas y muy sensibles a las críticas que realicen los demás a causa de la insuficiencia que podemos llegar a sentir sobre nosotros mismos.

Con respecto a las críticas que pueden llegar a realizarnos, el tema de la familia es uno que influye demasiado en cómo nos vamos a desenvolver en nuestra adolescencia. La familia son las personas con las que convivimos día a día y obviamente el trato que tengan hacia nosotros y la tanta o poca confianza que nos brinden, va a ir armando nuestra personalidad.

Cada casa es un mundo y hay millones de casos diferentes, pero tomando los dos extremos, uno en el que tengamos padres que nos brinden toda la confianza y seguridad de hablar las cosas, probablemente tengamos una

buena autoestima ya que podremos desenvolvernos bien a la hora de hablar y contar nuestros problemas.

En cambio, en el otro caso, que tengamos unos padres que viven haciéndonos comentarios negativos, pensando que tal vez de esa forma van a cambiar las actitudes que a ellos no les gusten, lo único que generan es mucha desconfianza a la hora de tener que contar lo que nos sucede y esto es algo que lo vamos a ir arrastrando a lo largo de nuestra vida, y no solo va a ser con nuestros padres que nos cueste hablar, sino que tal vez con todo nuestro grupo de amigos o pareja.

Entonces la relación con nuestros padres es muy importante ya que su trato hacia nosotros puede llegar a acercarnos demasiado a ellos, o al contrario, alejarnos por completo y no querer que sepan nada de nosotros.

### **Adolescentes y la relación con nuestro entorno escolar**

El colegio es otro lugar en el que pasamos mucho tiempo y compartimos alrededor de 5 horas al día con nuestros amigos, compañeros y profesores que generalmente, si pasamos toda nuestra infancia y adolescencia en el mismo colegio, son aquellas las personas que van a formar una parte muy importante en nuestras vidas.

Si nosotros tenemos una buena relación con nuestros amigos y compañeros, vamos a pasar buenos momentos en el colegio y no sería algo que nos afecte a nuestra salud mental o tengamos problemas con ello. La cuestión cambia cuando estamos aislados de nuestro entorno, o en casos más graves, podemos llegar a sufrir hasta bullying.

Según la OMS “el bullying o acoso escolar es toda intimidación o agresión física, psicológica o sexual contra una persona en edad escolar en forma reiterada de manera tal que causa daño, temor y/o tristeza en la víctima o en un grupo de víctimas”.

Algunas de las consecuencias psicológicas del bullying pueden ser miedo, soledad, desconfianza de sí mismo e inseguridad. Todo esto puede

desmotivarnos en los aspectos de nuestras vidas, tanto en el ambiente escolar como en el de realizar simples actividades cotidianas. Además el bullying puede hacernos sentir culpables de que algo estamos haciendo mal y tal vez por eso mismo estamos siendo maltratados.

### **Estereotipos en la adolescencia y cómo impactan en nuestra autoestima**

En esta etapa tan complicada y confusa de nuestras vidas, están presentes los estereotipos que la sociedad nos impone y que influyen demasiado en nuestra autoestima, ya que nos hacen pensar que tenemos que cumplir con ellos, o que si no somos de determinada manera o no cumplimos con el estereotipo deseado, no somos lindos o no tendremos la misma reputación que sí tendrían los que cumplen con estos “requisitos”.

La altura es uno y se basa en que el hombre tiene que ser más alto que la mujer, que si en una pareja encontramos a la mujer más alta que el hombre, “queda mal estéticamente”; mismo en el grupo de amigos, siempre van a cargar al que más bajo de estatura sea.

Otro es el peso, tanto en hombres como mujeres, tener un peso alto está de la mano de ser feo o no cumplir con lo que la sociedad quiere que seamos, que si tenemos alto peso tenemos que realizar ejercicio o alguna actividad que nos haga estar delgados, sin importar si hay algún problema de salud en el medio o no, siempre lo más importante va a ser lo que se vea estéticamente.

Por otro lado encontramos el desempeño escolar, que según los estereotipos, el “nerd”, es decir el que tiene notas altas y le va bien en el colegio, es el feo y el que no tiene amigos; y esta el otro extremo, el “burro”, que es lo contrario, el que no le da importancia al colegio y el mas “capo” por así decirlo.

Por otra parte encontramos la moda, que puede incluir la vestimenta o la estética que a nosotros nos guste. En la sociedad siempre va a existir una que sea la dominante y que si no te vestis de cierta forma que a la mayoría le parezca bien, sos el raro o el diferente.

Todas las personas que para la sociedad, basándose en los estereotipos nombrados anteriormente, son diferentes, terminan siendo excluidos de los grupos sociales solo por comportarse de otra manera en la que lo hacen ellos. De todas formas, en otros casos está la autoexclusión, que por falta de autoestima pensamos que no podemos ser parte de cierto grupo y nos terminamos alejando y excluyendo solos.

### **Relación afectiva y autoestima**

A medida que vamos entrando en la adolescencia, van apareciendo los sentimientos y emociones más fuertes, nos puede empezar a gustar alguien y es algo completamente nuevo en lo que queremos experimentar. La manera en la que nosotros manejemos nuestra autoestima, es algo que también va a influir demasiado en nuestra relación afectiva/amorosa.

Según una encuesta realizada para este trabajo, a las cuales respondieron adolescentes de entre 13 y 18 años, tenemos varias opiniones de si es posible o no tener una pareja teniendo baja autoestima. El 41,9% de las personas que dijeron que no justificaron de estas siguientes maneras; Candela dice que “si no tenés confianza en vos mismo no vas a tener en otra persona”; Catalina afirma que “porque si uno no se quiere así mismo entonces nunca va a saber lo que vale y lo que merece recibir, eso hace que capaz estemos en una relación tóxica/ no sana y no darnos cuenta o no captar la gravedad de eso”. Isabella sostiene que “terminas buscando aprobación”. Según Nerea “considero que no, ya que todo empieza por el amor hacia uno mismo, el amor propio, y no podes demostrar o estar en una relación afectiva sin primero aprender a quererte a vos mismo”. A su vez, Constanza piensa que “en mi opinión no podes estar en un vínculo romántico o en el que sea si primero no te quieres a vos mismo, el amor comienza en uno mismo, no solo se trata solamente de la apariencia sino de tenerse amor para decidir que nos hace bien y que no, decidir hasta dónde somos capaces de algo o hasta donde queremos hacer algo”.

En cambio, el 58,1% de las personas que dijeron que sí opinan de esta manera; Teo piensa que “Es posible, pero es mucho más difícil ya que la

persona afectada se siente constantemente insuficiente, y a la pareja se le puede dificultar entenderle y ayudarlo". Diego también dice que sí "Porque la otra persona te puede ayudar a superar tus problemas". Por su parte Ana revela que "estuve un poco indecisa con mi respuesta, ya que dicen que lo primero es amarse a sí mismo, pero basandome en lo que sería una relación sana, se supone que una pareja (al igual que familiares) se trata de crecer juntos, desarrollarse a sí mismo y a su relación constantemente". Según Olivia "porque creo que una persona te puede ayudar a construir el autoestima y amor propio en uno". Y por último, Agustín dice que "porque si la otra persona te quiere, va a hacer lo posible para que vos te sientas bien con vos mismo".

Teniendo en cuenta todas estas opiniones, es muy personal el hecho de tener una relación amorosa teniendo una baja autoestima, ya que a cada uno le afecta de formas diferentes, pero si podemos separar nuestra autoestima con los problemas que lleguemos a tener en una relación, no debería existir problema alguno para tener una relación.

### **Aislamiento preventivo y la relación con nosotros mismos**

El aislamiento preventivo fue algo que nos vino muy de golpe y estuvimos encerrados durante mucho tiempo, lo cual fue un cambio muy drástico a la rutina que estábamos acostumbrados, que era estar al menos 5 horas diarias fuera de casa y en contacto constante con otras personas. Al principio de la cuarentena podía tolerarse estar un tiempo encerrados y aprovechar el tiempo en casa para hacer cosas que tal vez antes no podíamos, pero luego de varios meses ya pudo volverse tedioso y generar una mezcla de emociones y bajar demasiado nuestra autoestima.

Saber si la cuarentena afectó psicológicamente a cada uno de los encuestados en relación con uno mismo nos brindó la siguiente información y en gran mayoría respuestas negativas como "bajo mi autoestima", "no tenía ganas de hacer actividades", "no entendía qué me pasaba", "me volví reservado", "me sentía sola", "mis conductas alimenticias cambiaron para peor". Pero sin embargo, aunque fueron pocos los casos, también encontramos emociones

positivas, como por ejemplo “hizo que me enfocara mucho en mis actividades personales: Hacer ejercicio y leer; por lo que me sentí mejor conmigo mismo”. y “empecé a ser consciente de mi cuerpo y empecé a verlo de una forma más amena”.

## **Autoconfianza**

Si bien el término autoconfianza y autoestima pueden sonar muy similares y hasta iguales, son dos términos diferentes. La autoconfianza es otro factor que influye mucho en la relación que tenemos con nosotros mismos. Como definimos anteriormente la autoestima es la forma en la que nos sentimos con nuestro cuerpo y pensamientos; en cuánto amor propio nos tenemos. Esta va cambiando en base a las experiencias y situaciones que se van presentando en nuestras vidas.

Sin embargo la autoconfianza trata de qué tan capaces nos sentimos con respecto a nuestras habilidades; en cuanto creemos en nosotros. Esta se da cuando podemos lograr algo que nuestra mente creía posible de realizar, en poder enfrentar nuestro miedos y centrarnos no solo en nuestros aspectos positivos, sino que también en los negativos, para poder conocerlos mejor y trabajar en base a eso, poder mejorarlo de a poco y no dejar que afecte en el rendimiento de lo que queremos hacer.

## **Conclusión**

La autoestima es un factor muy importante para nuestra salud mental, ya que si la tenemos alta, nos permite saber que es bueno o malo para nosotros, hasta donde aguantar ciertas situaciones, que tal vez con una baja autoestima aguantaríamos cosas que no deberíamos porque no tenemos el valor de poder darle fin. Una buena autoestima nos hace sentir mejor con nosotros mismos, por esto es bueno ir trabajándola de a poco y convencernos de que somos lo que queremos ser y que podemos lograr lo que quisiéramos.

Para finalizar tenemos que tener siempre presente que para mejorar nuestra autoestima tenemos que tomar conciencia y aceptarnos tal y como somos, y que nadie es mejor que nadie.

### **Referencias bibliográficas**

Roxana Ibañez (2020) Cómo ayudar al adolescente a tener una autoestima sana. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20201124/49521120368/potenciar-autoestima-adolescentes.html>

Melani Esther Yapura (2015) Estudio sobre la incidencia de la baja autoestima en el rendimiento académico en los primeros años de la escolaridad primaria. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/tc118097.pdf>

Daraki Coach (2016) La diferencia entre autoestima y autoconfianza. Recuperado de <https://www.darakicoach.com/2016/06/21/la-diferencia-entre-autoestima-y-autoconfianza/>

Treya (2020) Diferencias entre autoestima y autoconfianza. Recuperado de [AUTOESTIMA y AUTOCONFIANZA \(wixsite.com\)](https://www.wixsite.com/autoestima-y-autoconfianza)

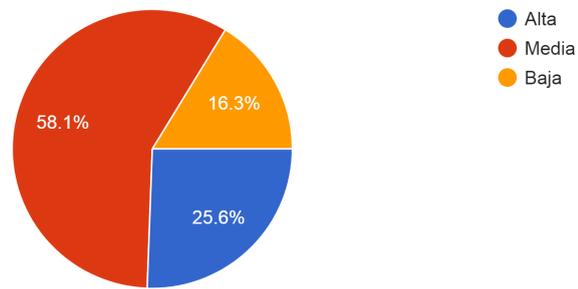
Defensoría de los derechos de niños, niñas y adolescentes (2019) Día mundial contra el Bullying. Recuperado de <https://defensoriadennya.misiones.gob.ar/dia-mundial-contra-el-bullying/>

Redacción digital (2021) ¿Qué es el Bullying y Cuáles son sus Consecuencias? Recuperado de <https://revistaempresarial.com/educacion/que-es-el-bullying-y-cuales-son-sus-consecuencias/>

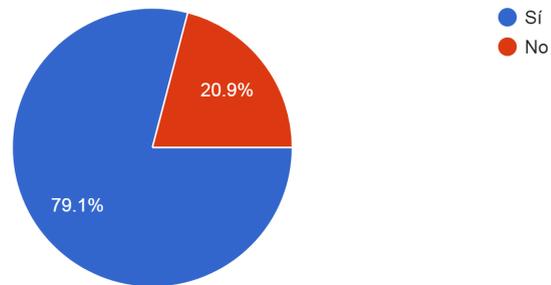
## **Anexos**

A continuación voy a compartir alguna de las respuestas que fueron obtenidas en la encuesta realizada

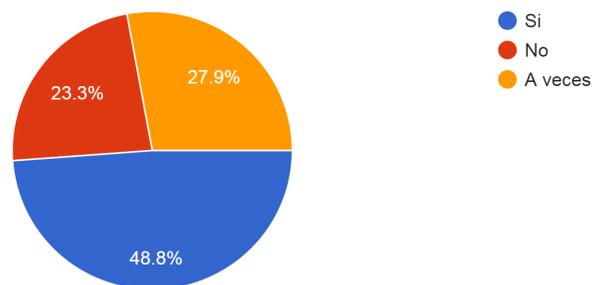
Teniendo en cuenta lo leído anteriormente, te consideras una persona con autoestima:  
43 respuestas



¿Sentís que la cuarentena te afectó psicológicamente en relación con vos mismo?  
43 respuestas



En caso de tener falta de confianza en vos mismo, ¿Sentís que esto te afecta en la relación con tus vínculos? (pareja, amigos)  
43 respuestas



¿Crees que es posible tener una relación afectiva con poco autoestima?  
43 respuestas

