

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA “TARAPOTO”



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**Análisis de los niveles de la autoestima en estudiantes de
Educación Secundaria**

BACHILLER EN EDUCACIÓN

Autores:

Bazán Saavedra, Lucero Celeste (orcid.org/0009-0007-7482-5928)

Dávila Saavedra, Janina (orcid.org/0009-0007-7846-121x)

Asesor:

Lic. Grández Aguilar, José Ramón (orcid.org/0009-0000-5251-1038)

Línea de investigación

Calidad, equidad y pertinencia de los aprendizajes y condiciones de educabilidad

Promoción 2025

Tarapoto – San Martín

2026

Constancia de Turnitin

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "TARAPOTO"



"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "TARAPOTO"

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Yo, Anibal Fernando Mendo García, docente de la ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "TARAPOTO", Responsable del sistema Turnitin Originality declaro haber incluido al sistema el trabajo de investigación (Monografía) titulada: **"Análisis de los niveles de la autoestima en estudiantes de Educación Secundaria"**, cuyos autores son: **Bazán Saavedra, Lucero Celeste y Dávila Saavedra, Janina**, constatando que la investigación tiene un índice de similitud de **15.00%**, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones a excepción de la bibliografía.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo de investigación cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Tarapoto"

Tarapoto, 14 de mayo de 2026




GOBIERNO REGIONAL SAN MARTÍN
ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA "TARAPOTO"
Lic. Anibal Fernando Mendo García
JEFE DE FORMACIÓN CONTINUA

Anibal Fernando Mendo García
DNI N° 01118174

Página del jurado

Dr. Enler Terrones Cabanillas (orcid.org/0009-0001-8001-2356)

Presidente

Mg. Christian Miguel Navarro Angulo ([orcid.org/ 0000-0002-7052-0314](https://orcid.org/0000-0002-7052-0314))

Secretario

Lic. Bessy López Saavedra ([orcid.org/ 0009-0001-9042-0695](https://orcid.org/0009-0001-9042-0695))

Vocal

Dedicatoria

A mis queridos padres Juan y Marlith, por su apoyo y sacrificio incondicional, por seguir creyendo en mí y guiarme siempre hacia el éxito. A mi abuelita Cruz y mis hermanos, por su cariño y compañía en cada etapa de mi vida. Finalmente, a mi querido Tomas, a quien valoro cada día, por su interés genuino en apoyarme y por estar siempre que lo necesito. Es un honor para mí dedicarles lo que con esfuerzo he logrado.

Lucero Celeste

Para mi mamá, abuelita y pareja, les dedico este logro con todo mi corazón yo les agradezco su amor, apoyo y sacrificio han sido mi motivación para llegar a este momento. A mi Mamá, por ser mi ejemplo de fuerza y dedicación. A mi Abuelita, por tu sabiduría y amor incondicional. A mi pareja, por estar a mi lado en cada paso, por tu amor y comprensión. Este logro es de ustedes también, los amo.

Janina

Agradecimiento

A Dios, por ser mi guía y la fortaleza en mis momentos de debilidad. Gracias por darme la vida, la salud y la perseverancia necesaria para cruzar esta meta; sin su bendición, este sueño no sería hoy una realidad. A los docentes de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Tarapoto”, por quienes he llegado a obtener los conocimientos para poder desarrollar y culminar con éxito el presente trabajo monográfico.

Las autoras

Declaratoria de Autenticidad

Nosotras, Lucero Celeste Bazan Saavedra, identificada con DNI N° 70319078 y, Janina Davila Saavedra con DNI N° 43865351, respectivamente, egresadas de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Tarapoto” de la Carrera Profesional de Ciudadanía y Ciencias Sociales, con el informe de trabajo monográfico: “Análisis de los niveles de la autoestima en estudiantes de Educación Secundaria”.

Declaramos bajo juramento que

1. La presente monografía es de nuestra autoría.
2. Se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la presente investigación no ha sido plagiada, ni total ni parcialmente; y tampoco ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener antes algún grado académico o título profesional.
3. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados ni duplicados; tampoco copiados y, por lo tanto, corresponden a los datos de las fuentes consultadas.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumimos las consecuencias y sanciones que de esta acción se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Tarapoto”.

Tarapoto, marzo de 2026.

Lucero Celeste Bazan Saavedra

DNI N.º 70319078

Janina Davila Saavedra

DNI N.º 43865351

Presentación

Honorables miembros del jurado evaluador:

Ponemos a vuestra consideración la monografía titulada: “Análisis de los niveles de la autoestima en estudiantes de educación secundaria”, con la finalidad de procesar y sintetizar los aportes de diversos autores sobre este constructo psicológico fundamental. El presente trabajo ofrece un estudio teórico que integra las interpretaciones de las autoras, contribuyendo al enriquecimiento académico y proporcionando a la comunidad educativa un material de consulta actualizado sobre el bienestar emocional en la adolescencia. El documento contiene páginas preliminares que constan de la carátula, página del jurado con sus respectivos códigos ORCID, dedicatoria, agradecimiento, declaratoria de autenticidad, presentación, índice general, resumen, abstract e introducción.

En el Capítulo I, se desarrollan los fundamentos teóricos y los niveles de la autoestima, abordando las definiciones, las teorías de Coopersmith, Maslow y Branden, las características en la adolescencia, las dimensiones propuestas por Coopersmith y la descripción de los niveles alto, medio y bajo

En el Capítulo II, se examinan los factores clave que influyen en los niveles de autoestima del adolescente, abarcando los factores personales (autoconcepto, imagen corporal, autoeficacia), familiares (estilo de crianza, apoyo emocional), escolares (relación con docentes, clima institucional) y sociales (grupo de pares, medios digitales), otorga especial relevancia al impacto de las redes y la comparación sociales.

En el Capítulo III, se presentan diversas estrategias orientadas al fortalecimiento de los niveles de autoestima en estudiantes de secundaria. Se proponen estrategias pedagógicas basadas en metodologías activas y retroalimentación constructiva, estrategias socioemocionales que promueven el diálogo y la empatía, acciones para el desarrollo de la autonomía; y se destaca el rol fundamental del docente y la familia como pilares esenciales en la formación de una autovaloración saludable. Finalmente, se presentan las referencias bibliográficas.

Esperamos que el presente trabajo cumpla con los requisitos académicos establecidos y merezca su aprobación.

Las autoras

Índice

Constancia de Turnitin.....	2
Página del jurado.....	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Declaratoria de autenticidad	6
Presentación	7
Resumen.....	10
Abstract.....	11
Introducción	12
Capítulo I	14
Fundamentos teóricos y niveles de la autoestima en estudiantes de nivel secundaria.....	14
Definiciones de la autoestima.....	14
Fundamentos teóricos	15
Teoría de Stanley Coopersmith.....	15
Teoría de la Acción y Motivación de Abraham Maslow	15
Teoría de los Seis Pilares de la Autoestima	16
Importancia de la autoestima en estudiantes de secundaria	17
Características de la autoestima en la adolescencia.....	18
Dimensiones de la autoestima	20
Dimensión personal.....	20
Dimensión familiar.....	20
Dimensión social.....	21
Dimensión académica	21
Niveles de la autoestima en estudiantes de secundaria	22
Autoestima alta.....	22
Autoestima media.....	22
Autoestima baja.....	23
Capítulo II	24
Factores clave en el análisis de la autoestima en estudiantes de secundaria	24
Factores personales.....	25
Factores familiares.....	27
Factores familiares.....	28
Factores escolares	29

Factores sociales	30
Influencia de los medios digitales y la comparación social.....	31
Relación entre autoestima, rendimiento académico y salud mental	32
Capítulo III.....	34
Estrategias para fomentar la autoestima en estudiantes de secundaria	34
Estrategias pedagógicas para fomentar la autoestima en estudiantes de secundaria	35
Estrategias socioemocionales	37
Estrategias para el desarrollo de la autonomía en estudiantes del nivel secundaria	39
Acciones clave del docente para fomentar la autoestima en el nivel secundario	41
Rol de la familia para fomentar la autoestima en los adolescentes	42
Conclusiones	44
Referencias.....	45
Anexos	52
Anexo 01: Constancia de revisión ortográfica y gramatical	52
Anexo 02: Constancia de revisión del abstract	53

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general analizar los niveles de autoestima y su importancia en el desarrollo integral en estudiantes de secundaria. La autoestima se entiende como la valoración que cada adolescente tiene de sí mismo, la cual influye en su identidad, su estabilidad emocional, su desempeño escolar y la de las relaciones interpersonales durante esta etapa. Su estudio se justifica teóricamente a partir de los aportes de Rosenberg (1965), quien define la autoestima como la actitud positiva o negativa hacia uno mismo. Coopersmith (1967), propone las dimensiones personal, familiar, social y académica y los niveles de la autoestima. Erikson (1968), sitúa la adolescencia como etapa crucial en la configuración de la identidad. Maslow, reconoce la autoestima como necesidad previa a la autorrealización. Finalmente, Branden (2001), con su teoría de los seis pilares para una autoestima saludable, quien explica que la autoestima cumple un papel importante en la formación de la personalidad y en la adaptación del adolescente a su entorno familiar, escolar y social. En conclusión, la autoestima constituye un componente esencial en la formación de la identidad, la estabilidad emocional y las relaciones interpersonales de los jóvenes. Asimismo, se evidenció que se manifiesta en niveles alto, medio y bajo, los cuales influyeron en la manera en que los estudiantes enfrentaron sus experiencias personales, sociales y escolares. En consecuencia, se reconoce su relevancia como base para el desarrollo integral del adolescente.

Palabras clave: Autoestima, estudiantes, adolescencia, desarrollo socioemocional.

Abstract

This research study had the general objective of analyzing the levels of self-esteem and their importance in the comprehensive development of secondary school students. Self-esteem is understood as the valuation that each adolescent has of themselves, which influences their identity, emotional stability, academic performance, and the quality of interpersonal relationships during this stage. Its study is theoretically justified based on the contributions of Rosenberg (1965), who defines self-esteem as the positive or negative attitude towards oneself; Coopersmith (1967), who proposes the personal, family, social, and academic dimensions, as well as the levels of self-esteem; Erikson (1968), who places adolescence as a crucial stage in the configuration of identity; Maslow, who recognizes self-esteem as a necessary prerequisite for self-actualization; and Branden (2001), with his theory of the six pillars for healthy self-esteem. These authors explain that self-esteem plays an important role in the formation of personality and in the adolescent's adaptation to their family, school, and social environment. It is concluded that the levels of self-esteem in secondary school students manifest themselves differently: high self-esteem favors security, resilience, and academic performance; medium self-esteem, although fluctuating, is the most frequent at this stage; while low self-esteem constitutes a risk factor that limits the personal development and social integration of the adolescent.

Keywords: *Self-esteem, students, adolescence, socio-emotional development.*

Introducción

A nivel mundial, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019) menciona que el adolescente que crece siendo violentado suele tener baja autoestima, aprender menos en la escuela e incluso abandonar los estudios antes de culminarlos. Este análisis no puede pasarse por alto cuando estamos viendo la autoestima hoy en día muchas organizaciones mundiales están preocupadas, señalando un creciente problema de salud mental, particularmente con los jóvenes. La Organización Mundial de la Salud dice que uno de cada seis adolescentes entre 10 y 19 años está lidiando con tiempos difíciles; y un gran porcentaje, 16%, de jóvenes a nivel mundial están luchando con problemas de salud mental que generalmente no reciben la atención o ayuda que necesitan. El COVID-19 pandemia empeoró las cosas, la ONU informó un 25% de aumento en ansiedad y depresión en todo el mundo en el primer año, lo que ha golpeado duramente a la juventud; especialmente aquellos que tienen más probabilidades de considerar autolesionarse o suicidarse.

En Latinoamérica y el Caribe, el panorama suscita igualmente inquietud. Investigaciones del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021), exhiben que un alarmante 15% de adolescentes manifiesta síntomas depresivos y, además, la mitad ha experimentado una pérdida de interés en aficiones previamente satisfactorias. El Ministerio de Salud (MINSa 2021) alerta, con tono preocupante, que casi un tercio de los adolescentes peruanos exactamente el 29.6%, es susceptible a desarrollar trastornos mentales. El Instituto Nacional de Salud Mental (INSM 2022) ahonda en esto estimando, una cifra alarmante, que uno de cada ocho menores entre niños y jóvenes tendrá lidiar con problemas de salud mental. Más aún, UNICEF (2021) revela que prácticamente el 30% de los adolescentes peruanos entre los 12 y 17 años enfrentan dificultades emocionales serias, impactando de lleno su conducta, su capacidad de atención y, en general, su bienestar.

La autoestima en los estudiantes de secundaria es fundamental porque influye en la manera en que se perciben, valoran sus capacidades y enfrentan las distintas situaciones de su vida diaria. Durante la adolescencia los cambios físicos, emocionales y sociales pueden afectar la imagen que cada estudiante construye de sí mismo, por lo que resulta necesario fortalecer este aspecto dentro del ámbito educativo. Una autoestima adecuada favorece la confianza personal, la seguridad para expresar ideas, la participación en clase y la capacidad para relacionarse de forma positiva con los demás (Ministerio de Educación del Perú, 2021).

Del mismo modo, contribuye al bienestar emocional y a una mejor disposición para asumir responsabilidades y superar dificultades. En ese sentido, la escuela cumple un papel importante en la formación integral del adolescente, ya que no solo promueve aprendizajes

académicos; sino también el desarrollo de habilidades socioemocionales que fortalecen su crecimiento personal (Ministerio de Educación del Perú Minedu, 2022). A pesar de la contundente evidencia sobre su importancia, los análisis contextualizados de la autoestima en entornos educativos específicos, como el de la educación secundaria en nuestro país, son aún limitados.

Desde la perspectiva teórica, este trabajo de investigación se justifica al contrastar los modelos de Rosenberg (1965) con los procesos de identidad de Erikson (1968) en el contexto de secundaria. Además, con los aportes de Maslow (citado por Calderón y Martínez (2022) cuya pirámide de necesidades humanas sitúa a la autoestima como un requisito previo para la autorrealización, y de Branden (2001) quien, a través de su teoría de los seis pilares, profundiza en los elementos que sostienen una autoestima saludable. De este modo, Coopersmith (1967) la investigación no solo recopila información clásica; sino que propone una síntesis analítica que articula las bases históricas con las demandas pedagógicas del siglo XXI, contribuyendo a robustecer el marco conceptual sobre la salud mental escolar. Todo esto sirve como base teórica para futuros diseños de intervención en las instituciones educativas.

El objetivo general reside en analizar los niveles de autoestima y su importancia en el desarrollo integral en estudiantes de secundaria. En ese sentido, se establecen los objetivos específicos: Describir los niveles y fundamentos teóricos de la autoestima en estudiantes de secundaria. Describir los factores personales, familiares, escolares y sociales que influyen en los niveles de la autoestima en estudiantes de secundaria. Proponer estrategias orientadas al fortalecimiento de los niveles de autoestima desde el ámbito escolar y familiar en estudiantes de secundaria.

Capítulo I

Fundamentos teóricos y niveles de la autoestima en estudiantes de nivel secundaria

Definiciones de la autoestima

Según Rosenberg (1965), “la autoestima puede entenderse como la actitud positiva o negativa que una persona mantiene hacia sí misma, es decir, como la valoración general de su propio ser” (p.14). De manera similar, Coopersmith (1967) “la define como la evaluación que el individuo realiza y conserva habitualmente sobre su propio valor, expresando una actitud de aprobación o desaprobación personal” (p.19). Autores posteriores como Orth y Robins (2014) han subrayado que la autoestima no solo influye en el bienestar emocional; sino que también se relaciona con indicadores clave de salud mental, como la depresión y la ansiedad.

Quispe (2022) menciona que la autoestima para cada individuo es como la consideración necesaria para con uno mismo, es la cualidad y la certeza de saber valerse por uno mismo, el sentirse importante, victorioso y exitoso. El poder desarrollarse con cada cualidad, capacidad e impulso que lo ayudarán a crecer personalmente y del mismo modo poder desarrollar un comportamiento coherente y estable que se irá desplegando y perfeccionando a lo largo de toda su vida, esto hará diferenciarle de los demás. Quispe subraya que la autoestima no constituye un rasgo fijo o innato, sino un proceso dinámico que se construye progresivamente a partir de las experiencias, los logros y las interacciones sociales del sujeto.

Ramos (2023) menciona que la autoestima está relacionada con las ideas que una persona tiene sobre sí misma, incluyendo sus habilidades, aptitudes y la forma en que se percibe, es decir, su “imagen personal”. La autoestima proviene de juzgar la percepción que uno tiene de sí mismo, de la colección de sus experiencias de vida. Este tipo de evaluación impacta en gran medida el potencial máximo que una persona puede alcanzar y el éxito que se puede lograr. Las personas que poseen un nivel saludable de autoestima perciben la vida de manera positiva y, a su vez, fomenta la determinación para superar los diversos problemas que presenta la vida. Por el contrario, una baja autoestima puede generar conductas negativas, como la autodesvalorización y una mayor tendencia al fracaso.

Estas definiciones permiten comprender que la autoestima no surge de manera aislada, sino que se forma a través de las experiencias, las relaciones con los demás y el contexto en el que la persona se desenvuelve. En la adolescencia, esta dimensión adquiere especial importancia porque en esta etapa se producen cambios físicos, emocionales y sociales que influyen directamente en la construcción de la identidad, la autoimagen y la valoración

personal. Por ello, una autoestima adecuada favorece la seguridad, la confianza y una mejor adaptación del estudiante a su entorno escolar y social (García y López , 2022).

Fundamentos teóricos

Teoría de Stanley Coopersmith

Coopersmith, citado por Chipana (2021) presentó en su teoría de la autoestima como base principal al ambiente familiar, el cual es fundamental en el desarrollo de la valoración hacia nosotros mismos, determinándose por la seguridad que se demuestra y una conducta adecuada. Manifiesta que la conducta se reafirma por la valoración que la persona desarrolla a través del reconocimiento de los triunfos o derrotas que pueda tener para poder así enfrentar todo tipo de crítica y convertirlas en algo productivo. Esta conducta está predispuesta a no presentar cambios más solo en momentos precisos que son evidentes sobre sí mismo.

Coopersmith, citado por Torres (2024) desarrolla el instrumento para respaldar la creencia de la autoestima sobre una sola dimensión; no obstante, propone cuatro bases de la autoestima las cuales son: competencia, significado, virtud y fuerza. Mediante estas bases podemos analizar la expresión y actitud sobre nosotros mismos. Esta relación que se puede observar en la autoestima amenazada y defensiva que presenta cada persona va a depender mucho sobre la expectativa, pretensión y plan que uno se pueda hacer en la realidad. Esto se ve reflejado cuando una persona de alta expectativa se pueda ver fácilmente desengañada al no poder lograr lo que anhela. En cambio, la persona que no espera nada de su vida se verá fácilmente satisfecha a pesar de no alcanzar nada y se conforma con lo que tiene.

Teoría de la Acción y Motivación de Abraham Maslow

Desde la Psicología Humanista, dio explicaciones acerca de la autoestima, sostiene que la autoestima es una teoría sobre la necesidad individual de autorrealización. Esta teoría afirma que la única manera de satisfacer la necesidad de autorrealización es habiendo cumplido con las necesidades inferiores: fisiológicas, de seguridad, afiliación y reconocimiento. Es así como colocó las necesidades humanas en una pirámide: En la base se encuentran las necesidades fisiológicas o de sobrevivencia, las cuales se refieren al alimento, reproducción, descanso, etc. Sostiene que, desde la psicología humanista contemporánea, la autoestima se mantiene como un escalón fundamental hacia la autorrealización, ya que una valoración positiva de uno mismo permite desplegar las capacidades superiores del individuo (Martínez, 2024).

Una vez cubiertas estas necesidades las que continúan son las necesidades de seguridad, la cual abarca la seguridad física, empleo estable, recursos económicos y salud, para mantener

las necesidades anteriores. Cuando éstas ya fueron aseguradas, pasamos a las necesidades de afiliación o pertenencia: desarrollar el vínculo de amistad, pareja e intimidad. Esta necesidad, Maslow sostiene que se divide en dos: la estima que se tiene hacia uno mismo y la estima que se tiene a los demás. Es así como, al tener alimento, vestido, casa, ser parte de un grupo y confiar en nuestras propias aptitudes nos podemos desenvolver en la necesidad de reconocimiento, la cual implica a la autoestima, la confianza, el respeto y el éxito. Finalmente, en la cúspide de la pirámide se encuentra la autorrealización, dentro de ella se encuentran las necesidades más elevadas del ser humanos como la moralidad, aceptación, resolución de conflictos, etc. (Calderón y Martínez , 2022).

Teoría de los Seis Pilares de la Autoestima

Branden, citado por Vargas (2021) en su teoría sobre los seis pilares, menciona que la autoestima es necesaria para el crecimiento de las personas, puesto que es el secreto para lograr conseguir los triunfos o derrotas. Manifiesta que la autoestima preserva dos elementos fundamentales como primer elemento se encuentra la percepción de las capacidades personales, aquí podemos ver el grado de confianza que nos podamos tener cada uno. El segundo elemento está la sensibilidad a la estimulación individual, nos referimos al ser amables con nosotros mismos; por tanto, ambos elementos nos dirigen a la confianza que nos podamos tener cada uno. Por ello las personas necesitan la valoración de la sociedad para poder percibir el ser apreciado y admirado con respeto, por lo que la autoestima se moldea gradualmente por cada momento vivido de forma positiva o negativa en cada persona.

Asimismo, la teoría de los seis pilares permite comprender que la autoestima se construye a partir de prácticas conscientes que fortalecen la valoración personal y la seguridad interior. En la etapa adolescente, esto resulta especialmente importante, ya que los estudiantes atraviesan cambios emocionales, sociales y personales que influyen en la manera en que se perciben a sí mismos. De este modo, la autoaceptación, la autorresponsabilidad, la autoafirmación y la integridad personal contribuyen al desarrollo de una identidad más estable y de una conducta más coherente. En consecuencia, estos pilares favorecen no solo el bienestar emocional, sino también una mejor adaptación del estudiante a su entorno escolar y social (García y López, 2022).

Se concluye que la autoestima saludable y correctamente desarrollada, logra alcanzar la estabilidad emocional de la persona en su vida diaria y profesional. Esto no dependerá del lugar, posición social o talento; sino que solamente dependerá de uno mismo. Debido a ello divide a la correcta autoestima en seis pilares, los cuales son: vivir conscientemente (vivir el

presente sin dejarse arrastrar por fantasmas del pasado o ansiedades anticipadas.), aceptarse a uno mismo (reconocer tanto las fortalezas como las limitaciones), autorresponsabilidad (hacerse cargo de las propias decisiones, acciones y bienestar), autoafirmación (ser coherente), vivir con motivo (tener visión), integridad personal (no fallar los valores) (Cárdenas, 2022).

Importancia de la autoestima en estudiantes de secundaria

La educación secundaria tiene lugar en la adolescencia, una época de cambios significativos en el cuerpo, mente, emociones y relaciones sociales. Mientras los estudiantes progresan, experimentan una etapa de búsqueda de identidad y autoimagen, el cual es un factor determinante en la configuración de su personalidad. Finalmente, llega a una etapa en la que empieza a cuestionarse a sí mismo, la percepción que los demás tienen de él y dónde encaja en la familia, en el grupo social y en el centro educativo. Los estudiosos dicen que el temperamento es la actitud de pensamiento que una persona tiene hacia sí misma y que puede tener un temperamento positivo o negativo. La autoestima se puede entender mejor con el pensamiento anterior. La autoevaluación es una tarea diaria y tiene un impacto en su equilibrio emocional y en la forma de pensar y afrontar los problemas que encuentra (Pérez y Salazar , 2022).

En un entorno escolar, la autoestima describe la motivación, el aprendizaje, la participación y la tenacidad ante la adversidad, así como la asunción de responsabilidades. Los estudiantes con autoestima positiva generalmente enfrentan desafíos académicos y están dispuestos a asumir riesgos, entendiendo que los errores en el proceso de aprendizaje son positivos y que sus acciones son valoradas y apreciadas. Afirman que la autoestima media la conexión entre la autoeficacia y la satisfacción con la vida. Expresan claramente la importancia de la autoestima para el rendimiento y el bienestar del adolescente (Usán y Supervía et al., 2023).

Coopersmith, citado por Torres y Huamán (2022) propone que es más probable que un adolescente con alta autoestima tenga una mayor autonomía, confianza en sí mismo y sea mejor ajustado socialmente. Es decir, el adolescente no necesita tanto la aprobación externa para sentirse seguro, y puede mantener relaciones más estables con otros. Por el contrario, cuando la autoestima es baja, el temor a fallar, el retraimiento o la búsqueda permanente de validación pueden sobrevolar tanto el aula como la experiencia del estudiante. En el ámbito académico, esto podría reportar menos participación educativa, mayor evitación de desafíos, y mayor ansiedad cuando se le han de entregar evaluaciones o emprender nuevas tareas.

En el ambiente escolar, estas diferencias se pueden observar en la cooperación e implicación de las tareas de los alumnos y las alumnas, así como también en su rendimiento académico. Los estudiantes que tienen una autoestima elevada suelen implicarse más en las tareas escolares, manifestar su opinión con mayor determinación, asumir tareas dentro del aula y mantener unas relaciones interpersonales más satisfactorias con sus compañeros de aula. Por el contrario, los estudiantes con baja autoestima son disgustados, negados de forma casi inevitable a colaborar realizando los trabajos, porque existe miedo a equivocarse y también, en ocasiones, tienen una tolerancia a la frustración más baja (Salman et al., 2022).

Para reforzar la autoestima, en los adolescentes actúa como un mecanismo que protege frente a diversos trastornos mentales, incluyendo la ansiedad, la depresión y las conductas peligrosas. La escuela no solo tiene como objetivo la enseñanza, sino que también se preocupa por el desarrollo completo y el bienestar emocional de sus alumnos. Por esta razón, la autoestima impacta en cómo se forma el "yo" como estudiante, en las relaciones internas dentro de la escuela, en el progreso personal y en la capacidad para afrontar los retos propios de la adolescencia. Para fortalecerlas es un deber educativo y formativo que deben asumir la escuela y la familia (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Características de la autoestima en la adolescencia

La autoestima puede entenderse por sus características para explicar cómo se da en los adolescentes. Mientras la identidad se construye y los jóvenes necesitan sentirse aceptados por los otros, estos factores influyen en como los adolescentes se perciben a sí mismos. Por ende, la autoestima adolescente no debe ser una idea fija, ya que se construye según lo que vivió cada adolescente y su forma de relacionarse con otros por esa misma experiencia. Según Erikson (1968) citado por García y Pérez (2023), la adolescencia corresponde con la identidad versus confusión de roles. Durante este tiempo, la persona trata de definirse a sí misma, sus habilidades, expectativas personales y dónde se halla en la sociedad. Todo eso se resuelve a través de una especie de procesamiento de la información personal constante sobre sus propias características, habilidades, planes y limitaciones. Por lo tanto, la autoconciencia se forma dependiendo de la forma en que el adolescente contesta estas preguntas fundamentales sobre quién es, qué quiere y hacia dónde se dirige. Por otro lado, cómo las personas significativas de su entorno, amigos, familia, educadores, validan, cuestionan o acompañan esas respuestas.

Una de las características clave de la autoestima es su carácter dinámico. La autoimagen de una persona no es algo eterno; al contrario, cambia a lo largo de la vida dependiendo de ciertas experiencias, logros y fracasos, así como de diversas relaciones con otras personas. Las

relaciones familiares, el entorno escolar, la interacción con los pares y los mensajes que el adolescente recibe sobre sí mismo influyen de manera significativa en la construcción de la autovaloración. Además, la autoestima se distingue por ser multidimensional, debido a que se manifiesta en diferentes espacios de la vida de la persona. Este no solamente queda en el ámbito personal, sino también se incluye en lo relativo a la familia, las relaciones con otros y el ámbito académico. Por ende, un adolescente puede poseer una autoestima positiva en lo escolar, pero negativa en lo social, o a la inversa (Salman et al., 2024).

Otra característica importante de la autoestima es su sensibilidad al contexto social. Durante la adolescencia, la opinión de los demás tiene un impacto significativo en la autopercepción de los jóvenes; de esta manera, el prestigio, la aceptación o el rechazo social influyen directamente en cómo estos se valoran a sí mismos. Esta sensibilidad hace que la autoestima experimente cambios más marcados en comparación con otras etapas del desarrollo. En el contexto escolar, estas cualidades son particularmente relevantes, ya que los factores sociales dentro y fuera del aula pueden potenciar o reducir la autoconfianza y el bienestar emocional de los estudiantes. En investigaciones recientes sobre autoestima adolescente se observa que la presión social, la comparación constante con los demás y la falta de aceptación pueden afectar negativamente la autovaloración de los jóvenes, lo que evidencia la importancia de considerar el contexto social en el estudio de la autoestima (León y García, 2024).

En todo el volumen de características presentadas del yo, es fundamental estudiar la autoestima por un motivo: el grado de autoestimación. Este influye directamente en la confianza en uno mismo para participar en procesos académicos, para formular y expresar la opinión en común, para permitir más responsabilidades y relaciones con compañeros de aula., o viceversa. La falta de autocomplacencia crea el espacio para la inseguridad, la vulnerabilidad, el miedo al fracaso, la dependencia emocional y la falta de adaptación a un entorno escolar saludable. En resumen, la autoestima en la adolescencia se define como fluctuante, multidimensional y dependiente del entorno. Más allá de un estudio trivial, es fundamental comprender el comportamiento, las emociones y el desarrollo de los estudiantes de secundaria. (León y García, 2024).

Además, relacionar la autoestima durante la adolescencia con la regulación emocional y la competencia percibida ilustra aún más su importancia. Durante esta etapa de desarrollo, cambios internos y exigencias externas que pueden generar inseguridad, frustración o dudas sobre sí mismos. La manera en que interpretan estas experiencias influye directamente en su autovaloración, ya que quienes logran reconocer sus emociones, afrontar las dificultades y mantener confianza en sus capacidades tienden a desarrollar una autoestima más estable. En

cambio, cuando predominan pensamientos de incapacidad, temor constante al error o escasa tolerancia a la frustración, la percepción personal puede debilitarse. En esa línea, Salman et al. (2024) sostienen que la autoestima del adolescente no solo depende de factores externos, sino también de la forma en que cada estudiante procesa emocionalmente sus vivencias y construye una imagen de sí mismo a partir de ellas.

Dimensiones de la autoestima

La autoestima no se manifiesta de una sola forma, sino que se refleja en distintos aspectos de la vida de la persona. Por eso, para comprenderla mejor, es necesario analizar las dimensiones en las que se desarrolla. Coopersmith cree que cuatro aspectos primarios—personal, familiar, social y académico—definen la dimensión de la autoestima. Estos aspectos demuestran el valor que el individuo percibe en sí mismo y en los múltiples aspectos de su vida cotidiana. Pérez y Gutiérrez (2023) argumentan que estos cuatro aspectos enfatizan la forma en que se organiza la autoevaluación. Además, estos aspectos proporcionan las herramientas para identificar a quienes ayudan en el proceso de su autoevaluación. Esta investigación es de valor para la comprensión de la autoestima adolescente.

Dimensión personal

La dimensión personal se relaciona con la percepción que el individuo tiene sobre sus propias características, habilidades y cualidades. Incluye aspectos como la autoconfianza, la aceptación personal, la seguridad en uno mismo y la capacidad para reconocer fortalezas y debilidades sin que estas afecten negativamente el valor personal. Durante la adolescencia, esta dimensión adquiere especial relevancia, ya que los estudiantes se encuentran en un proceso de construcción de su identidad. Un adolescente que posee una percepción positiva de sí mismo suele mostrar mayor seguridad para tomar decisiones, afrontar desafíos personales y académicos, expresar sus opiniones y asumir las consecuencias de sus actos. Por el contrario, cuando esta dimensión se encuentra debilitada, pueden aparecer dudas constantes, inseguridad y dependencia de la validación externa (Rojas y Montoya 2023).

Dimensión familiar

La dimensión familiar se vincula con la percepción que el adolescente tiene del apoyo, la aceptación y el reconocimiento que recibe dentro de su entorno familiar. El clima emocional del hogar, la comunicación entre los miembros de la familia, la presencia de vínculos afectivos sólidos y el estilo de crianza influyen directamente en la formación de la autoestima. Los

adolescentes que crecen en entornos familiares caracterizados por el respeto, la confianza y la comunicación abierta tienden a desarrollar una autoestima más sólida. Cuando el adolescente se siente escuchado, valorado y acompañado por su familia, construye una imagen más segura de sí mismo. En cambio, ambientes familiares conflictivos, autoritarios, indiferentes o carentes de afecto pueden generar sentimientos de inferioridad, inseguridad y escasa valoración personal (Cruz y Morales, 2024).

Dimensión social

Según Homola y Oros (2023) la dimensión social se refiere a la manera en que el adolescente se percibe dentro de su grupo de pares y en los distintos espacios de interacción social. Durante la adolescencia, la aceptación por parte de los compañeros influye significativamente en el sentido de pertenencia y en la construcción de la identidad, por lo que esta dimensión adquiere una importancia considerable. Los estudiantes que se sienten valorados y aceptados en su entorno social suelen desarrollar mayores habilidades de comunicación, cooperación y resolución de conflictos. Estas experiencias contribuyen al fortalecimiento de la autoestima y al desarrollo de relaciones interpersonales saludables. Por el contrario, el rechazo, la exclusión o la burla social pueden afectar negativamente la percepción que el adolescente tiene de sí mismo y dificultar su integración.

Dimensión académica

Según Pérez y Gutiérrez (2023) la dimensión académica se relaciona con la percepción que el estudiante tiene sobre su desempeño escolar y sus capacidades para aprender. Esta dimensión influye en la motivación, en la participación en clase, en la constancia frente a las dificultades y en la confianza para asumir nuevos retos intelectuales. Cuando los estudiantes sienten que pueden cumplir con éxito las demandas del aprendizaje, normalmente experimentan un aumento en su autoestima. Por otro lado, si los estudiantes tienen repetidamente experiencias de fracaso en la escuela, son el objetivo de críticas excesivas o son objeto de evaluaciones constantes/comparaciones sociales cuando se comparan con sus compañeros. Estas experiencias pueden aumentar sus sentimientos de inseguridad y disminuir su confianza.

Por lo tanto, el entorno escolar es una zona clave para la formación de la autoestima de los estudiantes en la secundaria. En general, estos aspectos sugieren que la autoestima se construye en una amplia variedad de situaciones y contextos. Si se conocen, es posible examinar la auto-percepción del adolescente de manera más integral y apreciar que la mejora

de la autoestima es el resultado del esfuerzo colaborativo de la familia, la escuela y los estudiantes. Se enfatiza que, sin esta cooperación sinérgica, los estudiantes probablemente experimentarán una sensación de frustración y baja autoestima con un creciente sentido de soledad, lo cual, a su vez, afecta negativamente su bienestar emocional y salud, el rendimiento escolar y la realización personal (Lliquin Peña, Mejía Lasso y Yépez Bimboza, 2024).

Niveles de la autoestima en estudiantes de secundaria

La evaluación del propio valor y experiencias en todos los aspectos del entorno, incluyendo lo personal, familiar, social y académico, determina el rango en el cual se encuentra la autoestima. Según Rosenberg, la autoestima es una evaluación global del valor personal, que puede variar desde ser positiva y moderada, hasta negativa. Durante sus estudios con adolescentes, Coopersmith en el trabajo citado por Solera y Gutiérrez Gómez (2024), argumentó que la tipificación de la autoestima en alta, media y baja contribuyó a una mejor comprensión del rango emocional y conductual de los adolescentes en entornos educativos y sociales.

Autoestima alta

Los estudiantes con alta autoestima forman evaluaciones realistas de sí mismos. Conocen sus competencias, aprecian sus fortalezas, aceptan sus debilidades y mantienen intacto su autoimagen. Mientras que la autoestima percibida a menudo se sobrevalora, en los estudiantes, la autoestima alta es una percepción medida y saludable de su valor. En el aula, es probable que los estudiantes con alta autoestima participen, hablen y se relacionen con otros, y estén dispuestos a aceptar las expectativas del aula y los desafíos interpersonales. También están dispuestos a afrontar desafíos personales y académicos, son buenos para aprender de sus errores y de las evaluaciones, y ven los desafíos como factores motivacionales para mejorar su trabajo (Solera y Gutiérrez-Gómez, 2024).

Autoestima media

Según Bravo y Bermúdez (2023) la autoestima media se caracteriza por una valoración relativamente equilibrada de sí mismo, aunque puede presentar fluctuaciones dependiendo de las experiencias del estudiante. En este nivel, los adolescentes alternan momentos de confianza con episodios de duda o inseguridad, especialmente frente a situaciones nuevas o exigentes. Este tipo de autoestima es especialmente prevalente en la etapa adolescente del desarrollo, dada las transformaciones emocionales y sociales comúnmente encontradas en esta etapa. Con una

autoestima moderada, los estudiantes generalmente obtienen un rendimiento satisfactorio en el contexto escolar, aunque puede haber necesidad de ayuda adicional, dirección o incentivo en algunos casos como medio para mejorar la autoestima y mantener una visión más equilibrada de sí mismos.

Autoestima baja

La baja autoestima suele ser el resultado de sentir que tu propio valor es negativo y de un patrón de duda sobre tus propios esfuerzos. Entre los adolescentes, la baja autoestima a menudo conduce a experiencias de incertidumbre, miedo al fracaso y sensación de inferioridad. Estos resultados suelen ir acompañados de la incapacidad para reconocer las propias fortalezas en el entorno escolar. La baja autoestima entre los adolescentes también puede caracterizarse por la falta de interés y participación en el proceso de aprendizaje, evasión de tareas académicas o la incapacidad para formar y mantener relaciones sociales significativas que son necesarias para su desarrollo (Castro, 2023).

La disminución de los sentimientos de autoestima puede afectar negativamente el autoconcepto de un adolescente y alterar su funcionamiento interpersonal e intrapersonal en un entorno escolar. La investigación indica que las personas que reportan baja autoestima tienen dificultades para articular sus pensamientos y emociones; en consecuencia, para desarrollar y mantener relaciones sociales saludables. La baja autoestima puede crear un ciclo vicioso de limitaciones cognitivas y desinterés, manifestado como evitación de compromisos académicos y sociales saludables. Esto contribuye a fortalecer sus sentimientos de insuficiencia y ansiedad social. Por lo tanto, la baja autoestima causa una angustia emocional y social crítica en el desarrollo del adolescente en su entorno escolar (Salgado Mejía y Lima Rojas, 2024).

Estos estudiantes pueden ser más sensibles a las críticas, más emocionalmente dependientes y susceptibles de buscar mayor validación externa. Debido a esta vulnerabilidad, es fundamental que la familia y la escuela aseguren la implementación de estrategias que promuevan la construcción de la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes. En cuanto a la autoestima, las construcciones de reconocimiento del valor propio de los estudiantes informan a los adultos sobre la razón detrás del comportamiento, el rendimiento y las relaciones de los estudiantes. Las construcciones de valor propio son fundamentales para la identificación de las necesidades no reconocidas de los estudiantes y para implementar acciones educativas apropiadas (Callejo, 2022).

Capítulo II

Factores clave en el análisis de la autoestima en estudiantes de secundaria

Al realizar cualquier análisis valorado por la agencia relacionado con la autoestima de los estudiantes de secundaria, tenga en cuenta que el desarrollo de tal comprensión no es un ideología o modismo propio; sino un producto final que depende del continuo de tres dimensiones principales: (a) persona, (b) familia, (c) escuela y sistemas sociales. Durante la adolescencia, los estudiantes atraviesan una etapa de transformación en la que construyen su identidad, redefinen su autoconcepto y buscan establecer su lugar dentro del entorno social. En este proceso, la percepción que tienen de sí mismos puede fortalecerse o debilitarse dependiendo de las experiencias y relaciones que mantienen con su entorno (Branje, 2022).

Yan (2024) señala que la adolescencia corresponde a la etapa del desarrollo denominada identidad frente a confusión de roles, en la cual el individuo busca consolidar una imagen coherente de sí mismo. Este proceso implica evaluar las propias capacidades, valores y aspiraciones, así como la manera en que estas son reconocidas por los demás. En consecuencia, la autoestima se encuentra estrechamente vinculada con las experiencias que el adolescente vive en su familia, en la escuela y en su entorno social. Por ello, el análisis de la autoestima en estudiantes de secundaria debe considerar los distintos factores que influyen en su desarrollo. Estos factores no actúan de forma independiente, sino que se relacionan entre sí. Generando un conjunto de condiciones que pueden favorecer o dificultar la construcción de una autovaloración positiva.

Asimismo, el análisis de la autoestima en estudiantes de secundaria exige reconocer que esta se construye de manera progresiva a partir de experiencias cotidianas que influyen en la percepción personal del adolescente. Tal como un estudiante percibe sus logros, deficiencias, interacciones sociales y oportunidades es así como moldea su autoimagen. A estas alturas, su autoestima se basa en sus referencias y experiencias del hogar, la escuela y los círculos sociales. Por lo tanto, la autoestima debe considerarse una dimensión dinámica y en constante reverberación, al igual que el individuo y los estímulos del entorno externo. En este sentido, el análisis de la autoestima implica que el estudio comprehensivo de las condiciones circundantes del adolescente y el impacto en su desarrollo es fundamental (Branje, 2022).

De igual manera, resulta importante considerar que los factores que intervienen en la autoestima no actúan por separado, sino que mantienen una relación continua entre sí. Un adolescente puede fortalecer su autoconfianza mediante experiencias positivas en la escuela; pero al mismo tiempo verla afectada por conflictos familiares o por situaciones de rechazo

social. La presencia emocional comprensiva en el hogar puede ayudar a aliviar ciertas inseguridades contextuales. Esto ejemplifica que la autoestima constituye una combinación de experiencias personales y variables contextuales fuera de la persona. Por lo tanto, al intentar entender la autoestima, el análisis no debe limitarse a un aspecto, sino más bien, a la forma en que se articulan e integran los muchos factores que fomentan la autoimagen positiva o negativa (Pulido Guerrero, 2023).

Otro elemento esencial es que la autoestima afecta directamente la forma en que los adolescentes enfrentan los desafíos de la etapa de desarrollo. Los estudiantes que son capaces de construir una autoevaluación positiva tienden a mostrar una mayor disposición a participar en clase, construir relaciones saludables, asumir responsabilidades y manejar situaciones desafiantes con un mayor nivel de equilibrio emocional. Por el contrario, cuando la autoestima se encuentra debilitada, es más probable que aparezcan conductas de retraimiento, inseguridad, dependencia emocional o desmotivación frente al aprendizaje. El análisis de la autoestima proporciona información sobre cómo los estudiantes se perciben y evalúan a sí mismos, y cómo dicha autopercepción puede afectar el comportamiento del estudiante, cómo enfrenta y se ajusta a las complejidades de la escuela, y cómo puede afectar el bienestar mental y emocional del estudiante. Por ello, su estudio resulta indispensable dentro del campo educativo y socioemocional (Wang y Carlén, 2023).

Finalmente, es necesario determinar la autoestima de los estudiantes de secundaria para delinear las acciones preventivas y formativas que puedan ayudar a promoverla y fortalecerla. La escuela, la familia y los demás espacios de socialización cumplen un papel importante en la creación de experiencias que ayuden al adolescente a sentirse valioso, capaz y aceptado. En este sentido, comprender los factores que influyen en la autoestima permite no solo describir una realidad, sino también orientar estrategias que contribuyan al desarrollo integral de los estudiantes. Por supuesto, el análisis de la autoestima facilita la identificación de necesidades, el diagnóstico de posibles problemas emocionales y la promoción de condiciones que respaldan un mejor ajuste personal, social y académico durante la adolescencia (OMS, 2024).

Factores personales

Pulido Guerrero (2023) los factores personales se relacionan con las características individuales del estudiante y con la manera en que interpreta sus experiencias. Entre los aspectos más importantes se encuentran el autoconcepto, la percepción de la imagen corporal, la autoeficacia y la capacidad para regular las emociones. Estos elementos impactan la evaluación que una persona tiene de sí misma y la confianza que posee al enfrentarse a los

desafíos de la vida. Esta ubicación de los conceptos del Yo se piensa como una evaluación propia de una persona respecto a sus capacidades, apariencia, rasgos y atributos. Un concepto del Yo positivo ayuda a un estudiante a construir confianza en sus propias habilidades para afrontar y enfrentar obstáculos y desafíos que puedan aparecer en el proceso educativo, así como en las interacciones y relaciones sociales. Verse a uno mismo de manera negativa puede crear un espacio del Yo que sea aprensivo y dudoso, y puede convertirse en una barrera para interactuar y participar en el entorno social escolar/comunitario.

De la misma manera, el autoconcepto es crucial en los factores personales porque afecta la forma en que el adolescente ve sus habilidades, su autoestima y su rendimiento en diversos ámbitos de su vida. Si el estudiante logra construir un autoconcepto más claro y positivo, generalmente manifiesta mayor confianza en sus decisiones, una mejor disposición para aprender y una actitud más positiva hacia la escuela. En ese sentido, el autoconcepto no solo se relaciona con la imagen personal, sino también con la forma en que el adolescente organiza sus expectativas y proyecta sus metas. Por ello, fortalecer esta dimensión favorece una autoestima más estable y una mayor satisfacción con la propia vida (Sensoy Bahar, 2024).

De igual manera, la imagen corporal debe ser considerada como un factor personal de gran relevancia durante la adolescencia, debido a que en esta etapa los cambios físicos adquieren un significado importante en la construcción de la identidad y la autovaloración. Diversas revisiones recientes muestran que la percepción del propio cuerpo influye de manera directa en el bienestar psicológico, la seguridad personal y la autoestima, especialmente cuando el adolescente compara su apariencia con ideales sociales difíciles de alcanzar. Cuando existe aceptación corporal, es más probable que se fortalezca una percepción equilibrada de sí mismo. En cambio, la insatisfacción con la imagen física puede asociarse con inseguridad, malestar emocional y menor valoración personal. En consecuencia, la imagen corporal forma parte de los factores personales que condicionan significativamente la autoestima en estudiantes de secundaria (Merino et al., 2024, León, 2024).

Otro aspecto fundamental dentro de los factores personales es la capacidad de regulación emocional, entendida como la habilidad para reconocer, comprender y manejar adecuadamente las emociones. Durante la adolescencia, esta capacidad resulta especialmente importante porque las experiencias escolares, familiares y sociales pueden generar frustración, ansiedad o inseguridad que impactan directamente en la autopercepción. La evidencia reciente señala que las dificultades en la regulación emocional se asocian con diversos problemas de salud mental en adolescentes, mientras que una mejor gestión de las emociones favorece la estabilidad psicológica y el bienestar. En esa misma línea, también se ha reportado una relación

entre autoestima y regulación emocional en adolescentes, lo que permite entender que ambos procesos se fortalecen mutuamente dentro del desarrollo personal. Por ello, la regulación emocional constituye un factor clave para la construcción de una autoestima saludable (Cristofanelli et al., 2024, Paredes, 2024).

Factores familiares

Este organismo menciona que la familia constituye uno de los contextos más influyentes en la formación de la autoestima durante la adolescencia. Desde los primeros años de vida, el hogar representa el espacio donde los individuos comienzan a construir la imagen que tienen de sí mismos a partir de las relaciones afectivas que establecen con sus padres o cuidadores. La manera en que el adolescente es tratado, escuchado, orientado y valorado dentro de su familia influye de forma decisiva en su autopercepción. La familia no solo actúa como un modelo primario de relación, sino también como un amortiguador frente a experiencias adversas externas, como el bullying escolar o la presión social (OMS, 2024).

El respeto, la aceptación y el apoyo emocional dentro del entorno familiar favorecen el desarrollo de una autoestima sólida. Los adolescentes que crecen en hogares donde se valoran sus logros, se escuchan sus opiniones, se reconocen sus esfuerzos y se establecen normas claras suelen desarrollar mayor seguridad personal y confianza en sus capacidades. La familia actúa como un espacio protector que fortalece la identidad y el equilibrio emocional, por el contrario, un ambiente familiar caracterizado por la crítica constante, la indiferencia, el conflicto permanente o la falta de reconocimiento puede afectar negativamente la autovaloración del adolescente. Los sentimientos de deficiencia emocional familiar pueden, entre otras cosas, conducir a una inferioridad emocional, un aumento de la duda en uno mismo y una dependencia emocional en los niños, afectando en última instancia su autoestima y relaciones sociales (García, 2024).

Asimismo, el estilo de crianza también influye significativamente en la autoestima. Los estilos educativos basados en el diálogo, la orientación, la contención emocional y el afecto contribuyen a fortalecer la confianza del adolescente, mientras que los estilos autoritarios, negligentes o excesivamente permisivos pueden generar dificultades en la construcción de una autovaloración equilibrada. En consecuencia, la familia desempeña un rol determinante en la formación de la autoestima, pues constituye el primer espacio de socialización y el principal referente afectivo en la vida del adolescente. Su influencia puede actuar como factor protector o como elemento de riesgo según la calidad de las relaciones que se establezcan en el hogar. favoreciendo su adaptación al entorno escolar y social (Ramadie y Kassis, 2025).

Factores familiares

Este organismo menciona que la familia constituye uno de los contextos más influyentes en la formación de la autoestima durante la adolescencia. Desde los primeros años de vida, el hogar representa el espacio donde los individuos comienzan a construir la imagen que tienen de sí mismos a partir de las relaciones afectivas que establecen con sus padres o cuidadores. La manera en que el adolescente es tratado, escuchado, orientado y valorado dentro de su familia influye de forma decisiva en su autopercepción. Concluye que invertir en programas de parentalidad positiva y en el fortalecimiento de las habilidades comunicativas y afectivas de los cuidadores representa una de las estrategias más eficaces para prevenir problemas de autoestima y promover la salud mental en la población adolescente (OMS, 2024)

El respeto, la aceptación y el apoyo emocional dentro del entorno familiar favorecen el desarrollo de una autoestima sólida. Los adolescentes que crecen en hogares donde se valoran sus logros, se escuchan sus opiniones, se reconocen sus esfuerzos y se establecen normas claras suelen desarrollar mayor seguridad personal y confianza en sus capacidades. La familia actúa como un espacio protector que fortalece la identidad y el equilibrio emocional, por el contrario, un ambiente familiar caracterizado por la crítica constante, la indiferencia, el conflicto permanente o la falta de reconocimiento puede afectar negativamente la autovaloración del adolescente. Cuando los jóvenes perciben escaso apoyo emocional en su entorno familiar, pueden experimentar sentimientos de inferioridad, inseguridad o dependencia afectiva, lo que repercute en su relación consigo mismos y con los demás (García, 2024).

Asimismo, el estilo de crianza también influye significativamente en la autoestima. Los estilos educativos basados en el diálogo, la orientación, la contención emocional y el afecto contribuyen a fortalecer la confianza del adolescente, mientras que los estilos autoritarios, negligentes o excesivamente permisivos pueden generar dificultades en la construcción de una autovaloración equilibrada. En consecuencia, la familia desempeña un rol determinante en la formación de la autoestima, pues constituye el primer espacio de socialización y el principal referente afectivo en la vida del adolescente. Su influencia puede actuar como factor protector o como elemento de riesgo según la calidad de las relaciones que se establezcan en el hogar. favoreciendo su adaptación al entorno escolar y social (Ramadé y Kassis, 2025).

De igual manera, la presencia de conflictos familiares, comparaciones constantes o climas emocionales tensos puede afectar negativamente la autoestima del adolescente, al generar inseguridad, sentimientos de insuficiencia y dificultades en su bienestar emocional. Las relaciones familiares desfavorables suelen vincularse con mayores problemas emocionales; mientras que el apoyo parental y un entorno emocional saludable funcionan como

factores protectores para el ajuste personal del adolescente. En consecuencia, la familia debe ser comprendida como un espacio decisivo en la construcción de la autovaloración, ya que sus dinámicas pueden fortalecer o debilitar la confianza que el estudiante desarrolla sobre sí mismo y su capacidad para adaptarse al entorno escolar y social (Liu et al., 2025).

Factores escolares

La escuela constituye un espacio fundamental para el desarrollo de la autoestima, ya que en este contexto los estudiantes ponen a prueba sus capacidades intelectuales, sociales y emocionales. Las experiencias que viven en el ámbito escolar influyen significativamente en la manera en que se perciben a sí mismos, ya que es allí donde reciben retroalimentación, reconocimiento, aprobación o cuestionamiento de parte de docentes y compañeros. Además, uno de los elementos más importantes dentro del entorno escolar es la relación con los docentes. Estos no solo cumplen la función de transmitir conocimientos, sino también de orientar y acompañar el desarrollo personal de los estudiantes (González y Cámara et al., 2023).

Cuando el docente promueve un ambiente de respeto, brinda retroalimentación constructiva, reconoce el esfuerzo del estudiante y muestra interés por su progreso, contribuye al fortalecimiento de la autoestima. Asimismo, el clima escolar influye en la percepción que los estudiantes tienen de sí mismos. Un ambiente educativo basado en la cooperación, el respeto, la inclusión y la equidad favorece la participación y la confianza personal. En cambio, un entorno donde predominan la competencia excesiva, la comparación constante, la descalificación o la indiferencia puede afectar negativamente la seguridad del estudiante y debilitar su valoración personal (Podiya, 2025).

El Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2021) señala que el desarrollo socioemocional debe formar parte integral del proceso educativo, ya que el bienestar emocional de los estudiantes influye directamente en su aprendizaje y en su desarrollo personal. Por lo tanto, una escuela debe tener en cuenta los logros de un estudiante, al mismo tiempo que prioriza el desarrollo emocional y social de ese adolescente. Por lo tanto, el desarrollo psicosocial del estudiante adolescente en la escuela depende de las actividades, prácticas y cultura de autoestima de la escuela, así como de la pedagogía empleada.

La autoestima de los estudiantes puede, en gran medida, ser moldeada por las prácticas pedagógicas manifestadas en el aula. Las estrategias inclusivas empleadas por el docente, el reconocimiento del esfuerzo individual y la flexibilidad en el estilo de enseñanza fortalecen la autoestima de los estudiantes al ofrecerles una percepción de sus habilidades más precisa y al permitirles lograr una variedad de éxitos. En cambio, cuando predominan metodologías rígidas,

comparaciones constantes o evaluaciones centradas únicamente en el error, el estudiante puede desarrollar inseguridad y temor al fracaso. Por lo tanto, la pedagogía debería concentrarse en el desarrollo, tanto mental como emocional para que el adolescente pueda aprender más con su equilibrio emocional y autoestima (Podiya, 2025).

Factores sociales

Las relaciones con los pares se vuelven cada vez más importantes para la autoestima. Los amigos y compañeros de clase sirven como anclajes sociales para las percepciones que los jóvenes tienen de sí mismos. Gran parte de la aceptación y pertenencia simplemente se encuentra en su grupo social, por lo que los amigos desarrollan aún más la autoestima. Asociarse con los pares fortalece el sentido de pertenencia, la seguridad en uno mismo y la confianza para funcionar en situaciones nuevas y diversas. A menudo, en los grupos sociales, los adolescentes experimentan más confianza y motivación para comunicar sus opiniones, participar en nuevas actividades y desarrollar nuevas relaciones, todo lo cual crea una autoestima que es una función psicológica importante. Desarrollar esta autoestima base es importante para el crecimiento psicológico integral del adolescente (Luijten, 2023).

Rechazos situacionales, discriminación, exclusión o acoso escolar pueden afectar negativamente la autoimagen y la autoestima de un estudiante. Las burlas o la descalificación humillante pueden destruir la confianza de un adolescente al aislarlo y causar que se retire socialmente, resultando en una pérdida de integración emocional. La adolescencia ocurre en una etapa de desarrollo en la que un individuo otorga cada vez más importancia a sus pares. Como tal, las relaciones sociales influyen, tanto en los comportamientos externos como en los internos. Teniendo en cuenta esto, un sistema basado en relaciones respetuosas y empáticas de inclusión y cooperación puede ayudar a fortalecer la autoestima en una dirección positiva (Fernando Calderón, 2022).

De igual manera, la interacción cotidiana con los compañeros influye en la manera en que el adolescente interpreta sus cualidades, capacidades y valor personal. Experimentar la amistad, recibir reconocimiento de los pares y obtener reciprocidad de apoyo ayudan a promover una imagen de sí mismo más holística y positiva al permitir que el estudiante se sienta conocido y apoyado por las personas de su contexto social. Un ambiente de aula solidario y respetuoso facilita la mejora de diversas competencias como la comunicación, la empatía y la confianza social. Por lo tanto, las relaciones positivas con los pares mejoran las interacciones sociales y fortalecen la autoestima de los estudiantes de secundaria (Mullan, 2023).

Influencia de los medios digitales y la comparación social

Burnell (2024) en la actualidad, el entorno digital se ha convertido en un factor relevante en la construcción de la autoestima de los adolescentes. Las redes sociales y los medios digitales influyen en la manera en que los jóvenes perciben su imagen, sus relaciones y su valor personal. El acceso constante a contenidos visuales y a modelos idealizados de belleza, éxito o popularidad puede impactar considerablemente en la autopercepción. Las plataformas digitales suelen presentar modelos idealizados de apariencia física, estilo de vida, relaciones sociales y logros personales, lo cual puede generar procesos de comparación social entre los adolescentes. Cuando los jóvenes comparan constantemente su apariencia, sus experiencias o sus logros con los de otras personas, pueden experimentar sentimientos de insuficiencia, frustración o insatisfacción personal.

Además, la búsqueda de aprobación en línea a través de comentarios, reacciones o seguidores puede hacer que algunos adolescentes vinculen su valor personal con la aceptación virtual. Esta situación puede generar dependencia de la validación externa y debilitar la construcción de una autoestima sólida basada en el reconocimiento interno de las propias capacidades y cualidades, por lo que diversos estudios actuales resaltan la importancia de educar a los adolescentes en el uso responsable de las redes sociales y en el desarrollo de una actitud crítica frente a los contenidos digitales. Fomentar la autoaceptación, la reflexión y la valoración de las propias cualidades permite contrarrestar los efectos negativos de estas comparaciones y fortalecer una percepción más realista de sí mismo (OMS, 2024).

De igual manera, la comparación social ascendente constituye uno de los mecanismos más relevantes para explicar la relación entre redes sociales y disminución de la autoestima. Estudios recientes muestran que la exposición a comparaciones hacia personas percibidas como superiores en belleza, estilo de vida o aceptación social puede mediar la relación entre el uso de redes sociales y una menor autoestima global y física. Además, cuando estas comparaciones son percibidas como muy extremas, sus efectos pueden asociarse también con mayores síntomas depresivos. En ese sentido, el entorno digital puede intensificar la tendencia de los adolescentes a evaluar negativamente su propia imagen y sus logros cuando se comparan constantemente con modelos idealizados presentes en Instagram o Facebook (Le Blanc-Brillon et al., 2025).

Por otro lado, también se ha señalado que el uso pasivo de las redes sociales favorece la comparación social y puede afectar negativamente la valoración que los jóvenes tienen de sí mismos. Cuando los adolescentes se limitan principalmente a observar publicaciones, fotografías o logros de otras personas sin una participación activa y reflexiva, aumenta la

probabilidad de realizar comparaciones ascendentes que debilitan la autoestima. Esta dinámica se vuelve más intensa en quienes presentan una mayor orientación a compararse con los demás, ya que en ellos la exposición a contenidos de aparente éxito o perfección tiene un efecto más fuerte sobre la autovaloración. De esta manera, la comparación social en redes no depende solo del uso de la tecnología, sino también de las características personales del adolescente y de la forma en que procesa lo que observa en el entorno digital (Wang et al., 2017).

Finalmente, diversos estudios recientes coinciden en que los efectos de las redes sociales sobre la autoestima y la salud mental adolescente no son uniformes, sino que dependen del tipo de uso, del contexto y de las características individuales de cada estudiante. La evidencia sugiere que los patrones problemáticos y pasivos de uso se asocian con peores resultados emocionales, mientras que ciertas formas de interacción pueden brindar apoyo social. Incluso se ha observado que los adolescentes con menor autoestima pueden ser más vulnerables a interpretar la falta de “me gusta” o comentarios como señales de rechazo, lo que incrementa su dependencia de la validación externa. Por ello, resulta necesario promover una educación digital crítica que ayude a los estudiantes a comprender que el valor personal no debe depender de la aprobación virtual; sino del reconocimiento realista de sus propias capacidades y cualidades (Agyapong-Opoku et al., 2025).

Relación entre autoestima, rendimiento académico y salud mental

La autoestima se encuentra estrechamente vinculada con el rendimiento académico y con el bienestar emocional de los estudiantes. Cuando los adolescentes confían en sus capacidades, tienden a mostrar mayor motivación para aprender, participar activamente en clase, perseverar frente a las dificultades y asumir con mayor seguridad las exigencias del proceso educativo, por el contrario, una autoestima baja puede generar temor al error, inseguridad, evitación de retos, dependencia de la aprobación externa y falta de interés por las actividades escolares. Estas situaciones pueden influir negativamente en el desempeño académico, en la participación en el aula y en la integración social del estudiante. La autopercepción negativa puede llevar al adolescente a sentirse incapaz, lo que afecta directamente su disposición para aprender y mejorar (Wang y Carlén, 2023).

La autoestima también se conecta con la motivación en la escuela. A medida que los estudiantes confían en sus habilidades, demuestran un mayor aprendizaje, persistencia y mejora. Los adolescentes con una percepción personal más alta de competencia cultivan una comprensión de sí mismos como alcanzadores de metas. Como tal, mantienen un interés en los estudios a pesar de los desafíos. En contraste, los sentimientos de inseguridad y la

autoevaluación negativa conducen a una falta de motivación, persistencia e interés en el aprendizaje. Por lo tanto, una autoestima adecuada apoya mayores resultados académicos, persistencia, responsabilidad y confianza necesarias para llevar a cabo las actividades educativas de manera constante (Herrera, 2026).

Investigar la autoestima dentro de la salud mental revela un factor protector claro para la mayoría de las adversidades de la salud mental que probablemente surjan en la etapa de desarrollo adolescente. Los estudiantes que identifican la importancia de pensar positivamente sobre sí mismos tienden a mostrar niveles elevados de resiliencia y manejo del estrés, así como mayores recursos internos para afrontar situaciones de presión, frustración o conflicto. En contraste, una baja autoestima generalmente está relacionada con sentimientos de inseguridad, tristeza, ansiedad y malestar emocional, especialmente durante los años vulnerables de la adolescencia, dañando perniciosamente al adolescente. Por estas razones y muchas otras, la autoestima de los adolescentes debe ser objeto de atención y desarrollo, ya que la competencia en el proceso de aprendizaje está estrictamente relacionada, y la salud mental equilibrada. Así como la capacidad de ajustarse a las demandas de esta etapa de desarrollo son especialmente necesarias (OMS, 2022).

En última instancia, la autoestima, el rendimiento académico y la salud mental crean un sólido argumento a favor de la necesidad de un modelo holístico para la educación secundaria. Los estudiantes no deben ser evaluados únicamente en función del rendimiento académico, sino también en función de su salud emocional, autoestima, autoaceptación y relaciones sociales. En este sentido, promover la autoestima implica generar condiciones educativas y familiares que favorezcan el reconocimiento personal, la contención emocional y el desarrollo de habilidades para afrontar desafíos. Así, una autoestima saludable contribuye a que el adolescente aprenda con mayor seguridad, conviva de forma más positiva y construya una proyección personal más estable y esperanzadora hacia el futuro (Valeria Mendieta, 2025).

Capítulo III

Estrategias para fomentar la autoestima en estudiantes de secundaria

El fortalecimiento de la autoestima de los estudiantes de secundaria es fundamental en el proceso educativo. Los jóvenes experimentan cambios notables durante la etapa de la adolescencia. La identidad de los jóvenes y percepciones más claras sobre sus habilidades, destrezas y limitaciones se forman durante este período. Tanto la escuela como la familia son fundamentales en la experiencia. Los adolescentes con autoestima positiva provienen de escuelas y entornos que fomentan una autoevaluación positiva. La autoestima mejora positivamente cuando existe respeto mutuo, confianza y reconocimiento positivo de los logros. Por esta razón, las escuelas son lugares de transmisión de ciertos cuerpos de conocimiento. La formación de los estudiantes en una escuela debe estar dirigida a su preparación completa y global, de manera que incluya el desarrollo social y emocional (Bravo y Bermúdez, 2023).

El Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2021) hay que destacar el cultivo de habilidades socioemocionales como un impulsor de los niveles de confianza, la calidad de las relaciones y la capacidad para afrontar las demandas variables de la carrera y la vida. Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) subrayó el papel importante de los contextos educativos en el desarrollo saludable de los jóvenes. Por ello, es conveniente llevar a cabo estrategias pedagógicas, socioemocionales y familiares para mejorar la autoestima de los estudiantes de secundaria y promover una conceptualización y práctica de la educación más integral.

Promover un buen clima escolar es una estrategia para elevar la autoestima de los estudiantes. Un ejemplo importante de un clima escolar positivo sería un entorno escolar respetuoso e inclusivo donde se valore y celebre las diferencias. La aceptación genera confianza en los estudiantes. Con confianza, los estudiantes quieren compartir, presentar y asumir la responsabilidad de su aprendizaje en la escuela, así como trabajar en colaboración con sus pares. Los maestros tienen un impacto crítico en la autoestima de los estudiantes y en el desarrollo de la confianza de los estudiantes en el aula y en la escuela. Por ejemplo, la confianza se desarrolla y se crea un sentido de pertenencia cuando un estudiante es tratado con orientación y respeto (Andrés Huamán, 2023).

El cultivo de habilidades socioemocionales permite a los adolescentes identificar y controlar sus sentimientos para navegar mejor los desafíos de esta etapa de la vida. El desarrollo de la autoestima de los adolescentes depende no solo de su éxito académico, sino también de su autoaceptación, capacidad para gestionar frustraciones y reconocimiento de sus logros. Por

lo tanto, las escuelas deben implementar actividades que promuevan la reflexión, cooperación, diálogo y resolución no violenta de conflictos. Estas actividades fomentan la autoconciencia y la seguridad en sí mismos. Por ello, la educación socioemocional es valiosa para el desarrollo de la autoestima de los adolescentes (Bravo y Bermúdez, 2023).

Además, la participación familiar es imprescindible para fortalecer la autoestima. El hogar es donde los adolescentes aprenden inicialmente a valorarse a sí mismos. Cuando las familias comunican afecto, ofrecen apoyo, aprecian los esfuerzos y establecen reglas respetuosas, el resultado es la formación y el desarrollo de una percepción de sí mismos equilibrada y positiva. En cambio, los ambientes familiares caracterizados por la crítica permanente, la indiferencia o la escasa demostración de afecto pueden debilitar la confianza del adolescente y afectar su bienestar emocional. Por ello, las estrategias para fomentar la autoestima deben involucrar de manera conjunta a la institución educativa y a la familia, a fin de brindar al estudiante un acompañamiento integral en su desarrollo personal, social y académico (OMS, 2022).

Estrategias pedagógicas para fomentar la autoestima en estudiantes de secundaria

Las estrategias de enseñanza y aprendizaje ayudan a mejorar la autoestima de los estudiantes en el aula. La forma en que se estructura el proceso de enseñanza y aprendizaje puede influir en la autorreflexión de los estudiantes sobre sus habilidades, su deseo de participar y su confianza para probar cosas nuevas. Una estrategia esencial es motivar los esfuerzos de aprendizaje en los que los estudiantes puedan ver sus logros y los avances que realizan. Cuando el docente valora el esfuerzo realizado, reconoce los progresos individuales y ofrece retroalimentación positiva, el estudiante desarrolla mayor confianza en sus habilidades y se siente motivado a continuar aprendiendo. En este sentido, el reconocimiento del esfuerzo no solo mejora el rendimiento, sino también fortalece la autovaloración (Moreano, 2025).

Las metodologías activas impactan en la mejora de la autoestima, ya que ayudan a los participantes a tener una interacción más animada en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Las metodologías, como el aprendizaje colaborativo, por proyectos y basado en problemas, y otras actividades participativas, fomentan la participación estudiantil, la colaboración y el reconocimiento de sus habilidades únicas. Según el MINEDU (2021), el aula debe ser un lugar seguro y respetuoso donde los estudiantes articulen sus ideas con la seguridad de que no serán víctimas de burla y/o descalificación. Si el aula acepta los errores como un proceso de aprendizaje, los estudiantes no se sentirán humillados y el clima del aula mejorará la disposición de los estudiantes para asumir nuevos riesgos y ser más persistentes en sus estudios.

Moreano (2025) afirma que las metodologías activas mejoran la autoestima, ya que resaltan el valor del esfuerzo y la participación activa de los estudiantes y el éxito de la experiencia, lo cual les ayuda a reflexionar y a potenciar su autoconfianza.

Una técnica pedagógica relacionada para mejorar la autoconfianza incluye la evaluación formativa que apoya al estudiante en identificar sus fortalezas; así como sus desafíos, y reconocer que el aprendizaje es un viaje continuo. Cuando la evaluación cambia del calificativo final y ofrece apoyo para seguir adelante, con un enfoque en la mejora, el estudiante se desplaza hacia una evaluación más positiva del yo. En este marco, se puede entender el marco positivo, de valor añadido y respetuoso de la retroalimentación como una manera de comprender el yo y el progreso que el yo está logrando en el camino del aprendizaje, que el adolescente comprende que es mayor que la autodeficiencia. Así, la positividad se incorpora y la apreciación del continuo de evaluación fomenta que uno progrese en el aprendizaje y logre sus hitos personales, así como los prescritos (Moreano, 2025).

El alcance para que los estudiantes alcanzan objetivos personalizados e incrementales puede ser una ventaja significativa para que los estudiantes construyan su autoestima. Lograr un objetivo en un aula puede mejorar los sentimientos de competencia de los estudiantes, con metas de rendimiento que aumentan aún más la motivación para aprender más allá de la meta. Al mismo tiempo, las metas generan autoeficacia en el aprendizaje. Se debe tener cuidado para garantizar que las metas no sean demasiado fáciles ni demasiado difíciles para reducir la frustración de los estudiantes, dado la diversidad en las metas. En consecuencia, el docente debe planificar actividades que permitan al estudiante experimentar logros progresivos, ya que estas experiencias de éxito contribuyen a consolidar una imagen más positiva de sí mismo y de sus posibilidades académicas (Moreano, 2025).

Otra estrategia pedagógica podría centrarse en crear entornos de participación y expresión en el aula que permitan a los estudiantes expresar sus opiniones y experiencias de manera que promuevan y cultiven la libertad y el respeto. Cuando un joven siente que su voz es valorada, se construye la confianza que se desarrolla y la seguridad para actuar en distintas situaciones a las que convoca la escuela, construye un aprendizaje mucho más significativo y flexible. La participación construye el aprendizaje, crea una identidad más positiva y asegura y estabiliza la estima de sí mismo. Por tanto, el maestro tiene el reto de fomentar el diálogo, la escucha activa y el trabajo colaborativo, y crear espacios en los que cada estudiante se perciba y reconozca como un miembro importante del grupo (MINEDU, 2021).

Reconocer la variedad de modalidades de aprendizaje aumenta las percepciones de los maestros sobre las capacidades de los estudiantes, lo que fomenta que las estudiantes

consideren el aprendizaje tan diverso como sus propias capacidades, intereses y modalidades, y, en última instancia, su autoestima. Cuando los maestros evitan comparar a los estudiantes para evitar generar sentimientos de autodeficiencia, permiten que las estudiantes cultiven una visión equitativa de su autoestima. En este sentido, ser inclusivo a menudo significa fomentar la capacidad y la autoeficacia en los estudiantes. Al reconocer las diversas formas de aprender, la enseñanza mejora el proceso de aprendizaje, la autoestima y la seguridad emocional de las estudiantes enseñadas (Sofía Cáceres, 2026).

Estrategias socioemocionales

Las estrategias socioemocionales funcionan para mejorar la alfabetización emocional de los estudiantes para identificar, comprender y regular sus sentimientos de manera efectiva. Estas técnicas ayudan a desarrollar la inteligencia emocional, la cual se refleja en la calidad de las relaciones y experiencias de los estudiantes en la escuela. La creación de un aula de espacios dialógicos y/o reflexivos es de gran importancia en este sentido. Las actividades de tutoría, los círculos de conversación, las dinámicas grupales y las sesiones de orientación permiten que los estudiantes expresen sus pensamientos y emociones en un ambiente de respeto y confianza. Este tipo de espacios ayuda a que el adolescente se sienta escuchado, valorado y comprendido, lo que repercute favorablemente en su autopercepción; asimismo, el desarrollo de la empatía constituye un elemento fundamental para fortalecer la autoestima. Cuando los estudiantes aprenden a comprender las emociones de los demás, a respetar las diferencias individuales y a convivir de manera armoniosa, se favorece la construcción de un clima escolar positivo que refuerza la seguridad emocional de cada integrante del grupo (Abarca y Mora et al., 2024).

Según Guerrero (2023) la educación emocional permite desarrollar competencias relacionadas con la autoconciencia, la autorregulación y las habilidades sociales, las cuales resultan esenciales para el bienestar psicológico y la formación de una autoestima equilibrada. En consecuencia, trabajar la dimensión socioemocional no solo mejora la convivencia, sino que contribuye de manera directa al fortalecimiento de la valoración personal del estudiante. Por ello, incorporar estrategias socioemocionales dentro del proceso educativo representa una necesidad formativa, ya que permite que el adolescente construya una imagen más positiva de sí mismo y aprenda a relacionarse con los demás desde el respeto y la seguridad personal.

Asimismo, otra estrategia socioemocional relevante consiste en fortalecer la autoestima mediante el desarrollo del autoconocimiento. Un estudiante presenta una autoimagen más equilibrada cuando aprende a reconocer sus fortalezas y debilidades y a ver ambas como naturales. Por esta razón, ciertas actividades pueden ayudar a desarrollar una evaluación más

positiva y realista de las propias habilidades. Estas pueden incluir diarios para la autoevaluación, identificar los rasgos positivos de uno mismo e incluso simplemente aplaudir los pequeños logros. Esto es crucial para los estudiantes adolescentes, ya que fortalece su confianza y les ayuda a navegar tanto en su vida académica como social con más seguridad en sí mismos. La autorreflexión, la autoevaluación y la autoafirmación están relacionadas con la conciencia de uno mismo y contribuyen a construir una autoestima saludable (Abarca y Mora et al., 2024).

Por lo tanto, la capacidad de gestionar las emociones y frustraciones de manera sensible es un enfoque importante de la educación socioemocional. A medida que los estudiantes aprenden a manejar emociones como la frustración, la ira, la tristeza y la ansiedad, están mejor equipados para afrontar los desafíos del desarrollo en la adolescencia. Durante esta etapa, la intensidad de las emociones cambiantes alcanza su punto máximo. En este contexto, los canales para organizar estas emociones y pensamientos son adaptables. La regulación emocional tiene impactos positivos y amplios significativos, como la profundidad y la confianza en una personalidad en desarrollo y relaciones interpersonales mejores y más estables. Por ello, enseñar técnicas de respiración, relajación, manejo del estrés y resolución pacífica de conflictos favorece no solo el bienestar emocional, sino también una valoración más positiva de las propias capacidades (Bisquerra, 2003).

Otra estrategia importante consiste en promover actividades que fortalezcan la comunicación asertiva, debido a que esta permite que el estudiante exprese sus pensamientos, emociones y necesidades de manera clara, respetuosa y segura. La comunicación asertiva contribuye al fortalecimiento de la autoestima porque ayuda al adolescente a sentirse capaz de hacerse escuchar y de relacionarse con los demás sin temor constante al rechazo o a la descalificación. Cuando el estudiante desarrolla esta habilidad, mejora su confianza para participar en clase, resolver conflictos y establecer vínculos más saludables con sus compañeros y docentes. En consecuencia, fomentar la expresión verbal respetuosa y la escucha activa dentro del aula constituye una acción formativa que beneficia directamente la autovaloración del adolescente (Daniela Paz, 2025).

Es importante incluir estrategias que se centren en habilidades sociales y emocionales para aumentar la resiliencia. La resiliencia se define como la capacidad de sobrellevar y recuperarse después de experimentar situaciones difíciles. En el contexto escolar, esto enseña a los estudiantes a ver los fracasos, errores y desafíos como oportunidades de aprendizaje, y no como un reflejo de sus habilidades. La resiliencia está relacionada con la tolerancia a la frustración, la determinación y la confianza para continuar ante la adversidad. Como tal, los

desafíos de la autorreflexión, y pensar sobre las dificultades enfrentadas y evaluar el progreso realizado, ayudan a construir un yo más resistente. En consonancia con esto, el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la escuela tiene una influencia positiva fuerte en el bienestar del estudiante y en su desarrollo como persona (Espinoza y Zegarra, 2024).

Estrategias para el desarrollo de la autonomía en estudiantes del nivel secundaria

Un factor esencial para el desarrollo de la autoestima es que potenciar la autonomía permite a los estudiantes ganar confianza en sus propias decisiones y habilidades. Los adolescentes desean alcanzar la independencia y quieren formar parte del proceso de toma de decisiones que está relacionado con sus vidas y su educación. En este sentido, la autonomía hace que el estudiante se identifique como un individuo capaz de actuar, escoger, decidir y asumir responsabilidades. Para mejorar gramaticalmente la autonomía, las escuelas deben brindar a los estudiantes oportunidades en las que asuman responsabilidades y decidan sobre la organización de las actividades escolares. Tomar iniciativas educativas, liderar un grupo en actividades, resolver y organizar pruebas de forma independiente y tomar decisiones en un entorno de aula, por ejemplo, son necesarios para construir y potenciar la autoestima personal y un sentido de competencia (Basantes et al., 2024).

La percepción de autoeficacia influye directamente en la motivación y en el comportamiento de las personas. El desarrollo capaz de realizar acciones determinadas y alcanzar algunos objetivos, aumenta la percepción de uno mismo y la disposición de los estudiantes para afrontar nuevos desafíos. Fomentar la autonomía no significa guiar al adolescente. En cierto sentido, la autonomía promueve no solo el progreso académico, sino también un yo más estable. La autoeficacia y la autoestima del adolescente aumentan al reconocer sus habilidades y la autoconfianza reforzada por sus propios logros. Esto incrementa la autoeficacia y la autoestima, mejorando su motivación, participación y bienestar socioemocional dentro del aula (Flores y Valenzuela, 2024).

De manera similar, el impulso de la autonomía para los estudiantes de secundaria implica que el docente forme circunstancias pedagógicas que permitan a los estudiantes ser participantes activos, participar en decisiones razonables y tomar acciones responsables dentro del proceso educativo. Cuando el adolescente comprende que puede ofrecer opiniones, tomar decisiones y, en cierta medida, realizar acciones independientes, adquiere un sentido de propiedad psicológica y control sobre su aprendizaje y las ocurrencias diarias. Esta percepción ayuda a reforzar y evaluar su capacidad y seguridad personal, ya que los estudiantes comienzan a verse a sí mismos como los arquitectos de sus éxitos. Por lo tanto, fomentar la autonomía en

los estudiantes les ayuda a construir una base real de participación, comportamiento responsable y autoconfianza, que en última instancia contribuye a un mayor sentido de autoestima y valía personal (Basantes et al., 2024).

Además, la progresión de la autonomía en el estudiante está relacionada con las obligaciones asumidas, la organización de las actividades y el avance en respuesta a las demandas académicas. Una vez que el adolescente aprende a gestionar el tiempo, establecer prioridades y tomar decisiones en relación con las tareas escolares, se intensifica el sentido de logro real, junto con mayores posibilidades de éxito. Esto no solo fomenta el ciclo positivo de retroalimentación académica, sino que la retroalimentación también es un contribuyente vital a la construcción de una imagen de uno mismo más positiva y saludable. Por lo tanto, la construcción de la autonomía, junto con la autoestima, se logra mediante la elaboración de planificadores de tareas, autoevaluadores del progreso y participantes activos en la resolución de los problemas encontrados en las actividades (Morales y Rojas, 2026).

Otra dimensión importante de la autonomía es su relación con la formación del criterio personal. Durante la adolescencia, los estudiantes se encuentran en una etapa en la que necesitan afirmar sus ideas, construir opiniones propias y aprender a sostener decisiones con responsabilidad. De manera similar, fomentar la autonomía ayuda al desarrollo del análisis crítico, la capacidad de reflexión y la confianza para expresar la propia opinión, al mismo tiempo que mantiene las virtudes de un discurso respetuoso. Cuando un participante en un contexto de aprendizaje percibe que su opinión es valorada y que puede participar activamente en decisiones que moldean su aprendizaje, su autoestima y sentido de valor personal crecen. De esta manera, la autonomía se manifiesta, tanto en el comportamiento real como en la capacidad del individuo de dirigirse a sí mismo como alguien digno, alguien que puede pensar y decidir por sí mismo (Basantes et al., 2024).

Finalmente, el desarrollo de la autonomía requiere tanto apoyo y asistencia de la escuela como de la familia. La autonomía incluye la presencia de orientación, en lugar de dejar al adolescente a su suerte. La autonomía implica ofrecer oportunidades para lograr una progresión gradual hacia la independencia, enfatizando la importancia de la seguridad y el ejercicio de la responsabilidad. En un entorno seguro y cariñoso, los adolescentes, fortalecidos por el apoyo emocional y recompensados por la confianza y el reconocimiento de sus adultos significativos, podrán progresar más hacia una autoestima mejorada. Por estas razones, el desarrollo de la autonomía en los adolescentes se vuelve importante en los objetivos de desarrollo amplios y profundos del individuo, ya que comienzan a percibir su propia capacidad de manera más

positiva y confiada, lo que conduce a una auto-dirección positiva y responsable, y a una mejor integración en el entorno escolar y social en el que residen (Belen Saaavedra, 2025).

Acciones clave del docente para fomentar la autoestima en el nivel secundario

Según González-Cámara et al. (2023), los docentes contribuyen enormemente a la construcción de la autoestima y la auto-percepción de sus estudiantes debido a la forma en que se expresan, cómo dan las instrucciones, el estilo de sus evaluaciones y la manera en que motivan a los alumnos. En el entorno escolar, un maestro puede convertirse en un buen ejemplo de manera que pueda empoderar y fortalecer la confianza y seguridad en sí mismos de los estudiantes. Una de las acciones más importantes consiste en crear un clima de aula basado en el respeto, la inclusión y la valoración de cada estudiante. Cuando los alumnos se sienten escuchados, reconocidos y tratados con dignidad, desarrollan mayor confianza para expresar sus ideas, participar activamente en las actividades escolares y asumir nuevas responsabilidades.

Asimismo, el docente debe evitar las comparaciones entre estudiantes, ya que estas pueden generar sentimientos de inferioridad, competencia negativa e inseguridad. En lugar de ello, resulta más adecuado reconocer los avances individuales, valorar el esfuerzo personal y orientar al estudiante desde una perspectiva formativa. La valoración del progreso personal fortalece la autoestima porque permite al adolescente percibir que sus capacidades pueden desarrollarse. La provisión de retroalimentación constructiva es esencial para fortalecer la autoeficacia y la motivación de los estudiantes. Este tipo de retroalimentación, junto con el apoyo y las palabras amables, contribuye a la formación de una identidad en los jóvenes. Con esto, se puede decir que los docentes son responsables del desarrollo académico y, al mismo tiempo, de la formación y el desarrollo emocional del estudiante. Las acciones diarias del docente pueden influir en la autoestima del estudiante y promover un desarrollo más equilibrado y seguro de sí mismo (Rodríguez et al., 2022).

El docente debe considerar el error como una oportunidad de aprendizaje y no como un motivo de humillación o desvalorización. Cuando los estudiantes perciben que equivocarse forma parte natural del proceso educativo, desarrollan mayor tranquilidad para intentar, explorar y mejorar sus desempeños. Alternativamente, corregir un error de manera excesivamente rígida o exponer el error de manera pública y despectiva, puede hacer que los estudiantes se sientan inseguros, tengan miedo a fracasar y, en última instancia, se retiren. En consecuencia, el profesor debe corregir de manera respetuosa y guiar, no solo con paciencia, sino también reforzar la idea de que siempre se pueden superar los obstáculos. Esta actitud

pedagógica favorece una percepción más positiva de las propias capacidades y fortalece la autoestima del estudiante (Claudio Tapia, 2024).

Otra acción importante consiste en reconocer las diferencias individuales y respetar los distintos ritmos de aprendizaje de los estudiantes. No todos los adolescentes aprenden de la misma manera ni alcanzan sus logros al mismo tiempo, por lo que el docente debe evitar prácticas uniformes que puedan generar comparaciones injustas o sentimientos de incapacidad. Cuando el profesor adapta sus estrategias, brinda apoyo según las necesidades de cada estudiante y valora sus avances personales, favorece una autopercepción más equilibrada y realista. En este sentido, la atención a la diversidad permite que los alumnos se sientan comprendidos, aceptados y acompañados en su proceso formativo. Así, el trabajo docente se convierte en un factor protector que impulsa la confianza y la seguridad emocional dentro del aula (Mariana Quispe, 2022).

Rol de la familia para fomentar la autoestima en los adolescentes

La familia constituye uno de los pilares fundamentales en el desarrollo de la autoestima durante la adolescencia. El entorno familiar representa el primer espacio en el que el individuo aprende a valorarse a sí mismo, a reconocer sus capacidades y a construir una imagen personal basada en las experiencias afectivas que vive dentro del hogar, por lo que el apoyo emocional de los padres, la comunicación abierta, la validación de las emociones y el reconocimiento de los logros personales contribuyen significativamente al fortalecimiento de la autoestima. Cuando los adolescentes perciben que sus opiniones son escuchadas, respetadas y consideradas importantes, desarrollan mayor seguridad en sí mismos y en sus capacidades para enfrentar los retos de la vida cotidiana (García y Musitu, 2021).

Los adolescentes que crecen en ambientes familiares caracterizados por el respeto, la aceptación y el afecto tienden a desarrollar una autoestima más sólida y estable. Por el contrario, la falta de apoyo emocional, las críticas constantes, el rechazo o los conflictos familiares pueden generar inseguridad y afectar negativamente la percepción personal del adolescente, en este sentido, resulta fundamental que la familia promueva relaciones basadas en el diálogo, el afecto, la comprensión y el establecimiento de límites claros. La presencia de normas no excluye el afecto; por el contrario, una crianza equilibrada requiere tanto orientación como contención emocional, al igual que la coordinación entre la familia y la escuela resulta indispensable para favorecer el desarrollo integral del estudiante (García y Gracia, 2022).

Cuando ambos contextos trabajan de manera conjunta, se generan condiciones más sólidas para la construcción de una autoestima saludable, lo cual repercute favorablemente en

el bienestar emocional, la convivencia y el rendimiento académico del adolescente. Entonces la familia no debe ser considerada un elemento complementario, sino un agente esencial en el fortalecimiento de la autoestima. Su rol resulta decisivo para brindar al adolescente seguridad afectiva, reconocimiento y confianza en sí mismo; entonces cuando la escuela y la familia asumen este compromiso de manera conjunta, favorecen la construcción de una autovaloración positiva que contribuye al desarrollo integral del adolescente (Epstein, 2021).

Conclusiones

El estudio sugiere que la autoestima es un componente clave de la identidad, la estabilidad emocional y las relaciones sociales de los jóvenes. Los niveles altos, medios y bajos de autoestima influyeron en cómo los estudiantes se relacionaban con sus experiencias personales, sociales y escolares. Es fundamental para la evolución integral de un joven, y el estudio de la autoestima destacó que una autoestima positiva es un factor protector contra los desafíos emocionales y académicos de esa etapa.

El análisis delineó la construcción multinivel y teórica de la autoestima, explicando que este complejo fenómeno psicológico va más allá de la autoevaluación. Con la ayuda de los bloques fundamentales de Coopersmith, Maslow y Branden, se sugirió que la autoestima se presentaba en tres niveles: la alta autoestima estaba asociada con seguridad, resiliencia y logros académicos notables. La autoestima mediana, que era el fenómeno más común en esta etapa psicológica, era inconsistente. Asimismo, la baja autoestima constituía un riesgo que limitaba el desarrollo personal y la asimilación social del adolescente.

Factores personales como el autoconcepto y la autoeficacia influyeron en la percepción. El entorno familiar contribuyó a la formación de la autoestima con apoyo emocional y comunicación. De manera similar, el entorno escolar y las relaciones interpersonales influyeron en gran medida en la autoevaluación del individuo. Teniendo en cuenta estos factores, se valoró la interacción de estos para potenciar o disminuir la autoestima.

Se propusieron estrategias centradas en fortalecer la autoestima en entornos escolares y familiares para la muestra de secundaria. Los resultados mostraron que los esfuerzos de los docentes y el apoyo familiar fueron fundamentales en el desarrollo de una autoestima positiva. La creación de entornos basados en el respeto y la comunicación efectiva generó confianza, junto con la autonomía y participación de los estudiantes, promoviendo su autoestima.

Referencias

- Aguilar, C. (2021). Inteligencia emocional y autoestima en adolescentes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa "San Carlos"- Bambamarca 2021. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio institucional de la Universidad Autónoma de Ica.
<https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/20.500.14441/1304>
- Allen, K. A., Greenwood, C. J., Berger, E., Patlamazoglou, L., Reupert, A., Wurf, G., May, F., O'Connor, M., Sanson, A., Olsson, C. A., & Letcher, P. (2024). Adolescent school belonging and mental health outcomes in young adulthood: Findings from a multi-wave prospective cohort study. *School Mental Health*, 16(1), 149–160. doi: 10.1007/s12310-023-09626-6.
<https://researchoutput.csu.edu.au/en/publications/adolescent-school-belonging-and-mental-health-outcomes-in-young-a/>
- Araoz, M., Uchasara, H., Ramos, N. y Araoz, E. (2021). Autoestima y agresividad en estudiantes peruanos de educación secundaria. *Archivos venezolanos de farmacología 51 y terapéutica*, 40(1), 81-87.
<https://www.redalyc.org/journal/559/55971233015/55971233015.pdf>
- Alfaro, N., Muñoz, D., & Romero, V. (2023). Correlación entre habilidades sociales y autoestima en una muestra de estudiantes de educación superior chilenos pertenecientes a la macro zona norte durante el retorno a clases presenciales. *Revista Estudios Psicológicos*, 3(2), 50–62.
<https://doi.org/10.35622/j.rep.2023.02.004>
- Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. Bantam Books.
https://dn790006.ca.archive.org/0/items/TheSixPillarsOfSelfEsteem_201811/The-Six-Pillars-of-Self-Esteem.pdf
- Branje, S. (2022). Adolescent identity development in context. *Current Opinion in Psychology*, 45, Article 101286. doi: 10.1016/j.copsyc.2021.11.006.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35008027/>
- Barrios-Palacios, Y. D., Guerrero-Ávila, Z. E., Hinostroza-Carriel, E. R., & Ponce-Solórzano, H. X. (2022). Autoestima, asertividad e inteligencia emocional: Competencias psicosociales de los futuros profesores de educación física. *Maestro y Sociedad*, 19(2), 754–766.
<https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/issue/view/337>

- Cuadri, C., García-Perales, J., Martínez, I., & Veiga, F. H. (2025). *Relationship between parenting styles and personality in older Spanish adolescents*. *Behavioral Sciences*, 15(3), 339. doi: 10.3390/bs15030339
https://www.researchgate.net/publication/391516884_Academic_engagement_and_academic_self-efficacy_as_predictors_of_academic_procrastination_in_Peruvian_adolescents
- Caqueo-Urizar, A., Urzúa, A., De Munter, K., & Bilbao, M. (2020). Self-esteem and mental health in adolescents. *Journal of Adolescence*, 79, 72–81.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Freeman.
<https://archive.org/details/antecedentsofsel0000coop>
- Carlén, K., Suominen, S., & Augustine, L. (2023). *The association between adolescents' self-esteem and perceived mental well-being in Sweden in four years of follow-up*. *BMC Psychology*, 11, Article 413. doi: 10.1186/s40359-023-01450-6
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38007469/>
- Crone, E. A., & van Drunen, L. (2024). *Development of self-concept in childhood and adolescence: How neuroscience can inform theory and vice versa*. *Human Development*, 68(5–6), 255–271. doi: 10.1159/000539844
https://www.researchgate.net/publication/381497293_Development_of_self-concept_in_childhood_and_adolescence_How_neuroscience_can_inform_theory_and_vice_versa
- Del Bosque, M. (2023). *Autoestima y salud mental en adolescentes*. Editorial Trillas.
<https://tesis.pucp.edu.pe/items/ac5b51a6-643a-4c6f-be8f-cebf0c0528ca>
- Durán, L. (2020). Perfeccionismo y autoestima en escolares de Caracas. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 2(2), 15-30.
<https://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4119>
- Estrada, L., Ramos, M., & Quispe, J. (2021). Autoestima y agresividad en adolescentes. *Revista Peruana de Psicología Educativa*, 7(1), 33–45.
- Faiza, A. (2022). Emotional intelligence and self-esteem: A brief inquiry. *Ilkogretim Online - Elementary Education Online*, 21(1), 48-59.
<https://ilkogretim-online.org/index.php/pub/article/view/96>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*.
<https://www.unicef.org/lac/el-impacto-delcovid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021). La salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la COVID – 19.

<https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf>

Gutiérrez, J. (2021). Inteligencia emocional adolescente: una revisión sistemática [Tesis doctoral, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/76821/Gutierrez_RJRS_D.pdf?sequence=1&isAllowed=y

García, O. F., Alcaide, M., Musitu-Ferrer, D., Pons-Benavent, L., & García, F. (2024). *Parental socialization based on warmth and strictness among adolescents and young adults: Which parenting dimension is related to greater adjustment?* *SAGE Open*, 14(4), 1–17. doi: 10.1177/21582440241289684.

https://www.researchgate.net/publication/384891919_Parental_Socialization_Based_on_Warmth_and_Strictness_Among_Adolescents_and_Young_Adults_Which_Parenting_Dimension_is_Related_to_Greater_Adjustment

Hapsari HI, Huang MC, Kanita MW. Evaluating Self-Concept Measurements in Adolescents: A Systematic Review. *Children* (Basel). 2023 Feb 18;10(2):399. doi: 10.3390/children10020399. PMID: 36832528; PMCID: PMC9954829.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36832528/>

Hassani, S. (2024). Fostering social-emotional competencies to improve social functioning, social inclusion, and school well-being: Results of a cluster non-randomized pilot study. *Mental Health & Prevention*, 35, 200365.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212657024000473?via%3Dihub>

Instituto Nacional de Salud Mental (INSM, 2022). Uno de cada ocho niños o adolescentes presentará algún problema de salud mental.

<https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2012/011.html>

Kassis W, Vasiou A, Aksoy D, Favre CA, Talmon-Gros Artz S and Magnusson D (2025) Parenting style patterns and their longitudinal impact on mental health in abused and nonabused adolescents. *Front. Psychiatry* 16:1548549. doi:10.3389/fpsy.2025.1548549

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10664807251413777>

Kaliska, L., & Pellitteri, J. (2023). *Trait emotional intelligence predicts self-esteem and trait anxiety in adolescents.* *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 10(3), 37–43.

- <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/2259.pdf>
- Luijten CC, van de Bongardt D, Nieboer AP. Adolescents' friendship quality and over-time development of well-being: The explanatory role of self-esteem. *J Adolesc.* 2023 Jul;95(5):1057-1069. doi: 10.1002/jad.12175. Epub 2023 Apr 12. PMID: 37042634. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37042634/>
- León García, D. C. (2024). La autoestima en los adolescentes de centros educativos: revisión teórica. *Aula Virtual*, 5(12), e288. doi:10.5281/zenodo.11169222 https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S2665-03982024000203001&script=sci_arttext
- Maslow, A. H. (1954). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fh0054346>
- Martínez-Casanova, E., Molero-Jurado, M. d. M., & Pérez-Fuentes, M. d. C. (2024). Self-Esteem and Risk Behaviours in Adolescents: A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 14(6), 432. doi:10.3390/bs14060432 <https://www.mdpi.com/2076-328X/14/6/432>
- Mills-Webb, K., & Hennessey, A. (2025). *Perceptions of teacher-student relationships predict reductions in adolescent distress via increased trait mindfulness. Frontiers in Education*, 10, Article 1430197. doi: 10.3389/feduc.2025.1430197. <https://research.manchester.ac.uk/en/publications/perceptions-of-teacher-student-relationships-predict-reductions-i/>
- Morán, C., Victoriano, M., Parra, J., Ibacache, X., Pérez, R., Sánchez, J., Sáez, K., & Mosso, C. (2024). Insatisfacción corporal, autoestima, sintomatología depresiva y estado nutricional en adolescentes. *Andes Pediátrica*, 95(1), 69–76. doi: 10.32641/andespediatr.v95i1.4779. https://www.researchgate.net/publication/379667754_Insatisfaccion_corporal_autoestima_sintomatologia_depresiva_y_estado_nutricional_en_adolescentes
- Ministerio de Salud. (2021). Salud mental en adolescentes peruanos. MINSA. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/1081>
- Mullan, V. M. R., Golm, D., Juhl, J., Sajid, S., & Brandt, V. (2023). *The relationship between peer victimisation, self-esteem, and internalizing symptoms in adolescents: A systematic review and meta-analysis. PLoS ONE*, 18(3), e0282224. doi: 10.1371/journal.pone.0282224. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36989220/>
- Ministerio de Salud. (2023). Lineamientos de atención integral del adolescente. MINSA. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/items/27486bea-6f24-4731-b2eb-9116e55a5792>

- Navarro, G., Flores, G. y Rivera, J. (2021). Relación entre autoestima y estrategias de regulación emocional en estudiantes con alta capacidad que participan de un programa de enriquecimiento extracurricular chileno. *Calidad en la Educación*, 1(55), 6-40. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-45652021000200006&script=sci_arttext
- Núñez, M. (2021). El rol de los padres de familia en el desarrollo de la autoestima en niños y niñas de 4 a 5 años en tiempos de pandemia [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional de la Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/32680>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Adolescent mental health. OMS. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización de las Naciones Unidas. (2022). Mental health and adolescents. ONU. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1989-709X2025000100004&script=sci_arttext
- Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2022). La pandemia de COVID – 19 dispara la depresión y la ansiedad. <https://news.un.org/es/story/2022/03/1504932>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2021). Habilidades socioemocionales en América Latina y el Caribe. Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE 2019). <http://umc.minedu.gob.pe/wpcontent/uploads/2022/02/Informe-regional-HSE.pdf>
- Obando Bastidas, D., & Gavilanes Gómez, D. (2024). *Autoestima y asertividad en estudiantes universitarios. Revista Científica de Innovación Educativa y Sociedad Actual “ALCON”, 4(3), 65–72.* <https://doi.org/10.62305/alcon.v4i3.146>
- Podiya, J. K., Navaneetham, J., & Bhola, P. (2025). *Influences of school climate on emotional health and academic achievement of school-going adolescents in India: A systematic review. BMC Public Health*, 25, Article 54. doi: 10.1186/s12889-024-21268-0. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39762815/>
- Popat, A., & Tarrant, C. (2023). *Exploring adolescents’ perspectives on social media and mental health and well-being: A qualitative literature review. Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 323–337. doi: 10.1177/13591045221092884. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35670473/>
- Pulido Guerrero, E. G., Redondo Marín, M. P., Lora Carrillo, L. J., & Jiménez Ruiz, L. K. (2023). *Medición del autoconcepto: Una revisión. Psykhe*, 32(1), Article 113. doi: 10.7764/psykhe.2020.22389.

- https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071822282023000100113&script=sci_abstract&tlng=en
- Puma Quenaya, L. M. (2024). Apoyo social y autoestima en estudiantes adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana [Tesis de pregrado, Universidad Antonio Ruiz de Montoya]. Repositorio Institucional de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya. <https://repositorio.uarm.edu.pe/items/3f11133d-0f43-4ec9-9af7-817353f7a5fe>
- Real Academia Española. (2022). Autoestima. <https://www.rae.es>
- Ramadie, K. J. (2025). *Parenting, psychological insecurity, and mental health: Understanding the effects of adverse childhood experiences in adolescents*. *Child Abuse & Neglect*, 167, Article 107593. doi: 10.1016/j.chiabu.2025.107593. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40644761/>
- Reitz, A. K. (2022). Identity development in adolescence. *Developmental Psychology*, 58(5), 889–901. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781003242185/essential-concepts-occupation-occupational-therapy-charles-christiansen-kristine-haertl>
- Rocha, R. (2021). Protocolo de intervención psicoeducativa para fortalecer la autoestima en niños de 8 a 12 años con discapacidad auditiva a partir de una revisión documental [Tesis de grado, Universidad Antonio Nariño]. Repositorio institucional de la Universidad Antonio Nariño. <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/2159>
- Schoeps, K., Tamarit, A., Postigo-Zegarra, S., & Montoya-Castilla, I. (2021). *The long-term effects of emotional competencies and self-esteem on adolescents' internalizing symptoms*. *Revista de Psicodidáctica*, 26(2), 113–122. <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1136103421000010>
- Tarula, M. (2022). Inteligencia emocional y autoestima en estudiante de secundaria de una institución educativa, Cañete, 2022 [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles Chimbote]. Repositorio institucional de la Universidad Católica Los Ángeles Chimbote. <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/31626>
- Trong Dam, V. A., Do, H. N., Thi Vu, T. B., Vu, K. L., Do, H. M., Thi Nguyen, N. T., Nguyen, T. T., Thi Vu, T. M., Thi Nguyen, T. P., Auquier, P., Boyer, L., Fond, G., Latkin, C. A., Ho, C. S. H., & Ho, R. C. M. (2023). Associations between parent-child relationship,

self-esteem, and resilience with life satisfaction and mental wellbeing of adolescents. *Frontiers in Public Health*, 11, Article 1012337. doi: 10.3389/fpubh.2023.1012337.
<https://pure.johnshopkins.edu/en/publications/associations-between-parent-child-relationship-self-esteem-and-re/>

- Terán, M. (2020). Inteligencia emocional y autoestima en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional de la Universidad Privada del Norte.
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/24660/Ter%c3%a1n%20Pita%2c%20Mandy%20Mackaren.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Wang, J., Kaufman, T., Mastrotheodoros, S., & Branje, S. (2024). Navigating the school transition: Within- and between-person associations between adolescents' academic self-efficacy, school relatedness, and intrinsic academic motivation. *Journal of School Psychology*, 106, Article 101326. doi: 10.1016/j.jsp.2024.101326.
<https://research-portal.uu.nl/en/publications/navigating-the-school-transition-within-and-between-person-associ/>

Anexos

Anexo 01: Constancia de revisión ortográfica y gramatical

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "TARAPOTO"



"Año de la esperanza y el fortalecimiento de la democracia"

CONSTANCIA DE REVISIÓN ORTOGRÁFICA

La que suscribe hace constar que realizó la revisión ortográfica del trabajo monográfico titulado: **Análisis de los niveles de la autoestima en estudiantes de Educación Secundaria**, de las autoras: **Bazán Saavedra, Lucero Celeste y Dávila Saavedra, Janina**; alumnas de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Tarapoto". Para la revisión se tuvo en cuenta los siguientes puntos:

1. Se revisó la coherencia, cohesión, adecuación y la contextualización del contenido del trabajo de investigación.
2. Se respetaron los nombres y apellidos citados en el trabajo, puesto que en este caso no contempla la ortografía.
3. Las citas y referencias acordes a la norma APA 7.^a edición.

Es todo lo que les informo, dando conformidad con la revisión respectiva, para los fines correspondientes.

Tarapoto, 05 de mayo de 2026.

Dra. Norith Huamán Torrejón
Esp. Lengua y Literatura
Registrado en SUNEDU
CPPe N.º 0347821

Anexo 02: Constancia de revisión del abstract

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"TARAPOTO"



"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

CONSTANCIA DE REVISIÓN DEL ABSTRACT

El que suscribe hace constar que realizó la revisión ortográfica del abstract en el idioma inglés, de la monografía titulada: "Análisis de los niveles de la autoestima en estudiantes de Educación Secundaria" - "Analyzing Self-Esteem Levels among High School Student", de las autoras Bazán Saavedra, Lucero Celeste y Dávila Saavedra, Janina, ex alumnas de la ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA DE TARAPOTO. Para la revisión se tuvo en cuenta los siguientes puntos:

1. Gramática y Sintaxis, mantener la consistencia en los tiempos verbales.
2. Precisión en las terminologías, uso del vocabulario científico y académico, apropiado para la disciplina del área de investigación.
3. Claridad y concisión, eliminando la redundancia, uso del lenguaje preciso. Asimismo, el uso preciso de número de palabras requerida por la Escuela.
4. Palabras claves (keywords) representativas de la investigación en cuestión.

Es todo lo que les informo, dando conformidad con la revisión respectiva, para los fines correspondientes.

Tarapoto, 12 de mayo de 2026

Mg. Christian Miguel Navarro Angulo

Esp. Idioma Extranjero – Inglés

Registrado en SUNEDU

CPPe N° : 004914.