

Amor propio y autoestima.

ARREAZA COLON, JONAS ALEJANDRO, SILVA, CELESTE MILAGROS, TRONCOSO, OTMAR QUIMEY, ARGANARAS CUNI, REBECA ANA y PINELLI, ERICA VANINA.

Cita:

ARREAZA COLON, JONAS ALEJANDRO, SILVA, CELESTE MILAGROS, TRONCOSO, OTMAR QUIMEY, ARGANARAS CUNI, REBECA ANA y PINELLI, ERICA VANINA (2025). *Amor propio y autoestima. 4tas Jornadas Juveniles de Investigación Social 2025. Universidad Nacional de Villa María, Villa María.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/4tas.jornadas.juveniles.de.investigacion.socia/53>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ehzN/THT>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

Título: Amor propio y autoestima

Integrantes: Celeste Silva, Rebeca Argañaras , Quimey Troncoso y Jonas Arreaza

Correos: arganarasrebeca7@gmail.com, jonas.aarreazacolon@gmail.com,
celesssilva1608@gmail.com ,quimeyali2020@gmail.com

Escuela: Ipem 201 “Leopoldo Marechal”

Docente: Erica Pinelli

Universidad: Universidad Nacional de Villa María — 2° instancia

Fecha: 28/08/25

Resumen del tema, preguntas y objetivos

Elegimos trabajar amor propio y autoestima porque durante la adolescencia aparecen con fuerza las comparaciones, las dudas sobre la propia imagen y la búsqueda de aceptación. Muchos jóvenes experimentan inseguridades, presión social y exposición constante a modelos idealizados en redes, lo que puede afectar su bienestar emocional. Nos interesa comprender qué factores fortalecen o debilitan la autoestima y proponer acciones concretas que puedan implementarse desde la escuela y el entorno cercano para fomentar el amor propio.

Interrogantes:

¿Qué condicionantes (familiares, sociales, personales y digitales) influyen en la autoestima adolescente?

¿Cómo se puede promover el amor propio desde el entorno diario (hogar, amistades, actividades, redes)?

¿Qué rol ocupan los vínculos cercanos y las redes sociales en la construcción de la autoimagen?

¿Qué actividades concretas resultan significativas para fortalecer la autoestima?

Objetivo general: Comprender qué es el amor propio y cómo fortalecer la autoestima en adolescentes.

Objetivos específicos:

1. Identificar qué situaciones o factores bajan o suben la autoestima
2. Principales: Pensar ideas que ayuden a mejorar el amor propio entre los estudiantes.

Fundamentación

La adolescencia es un periodo de cambios físicos, cognitivos y sociales en el que la construcción de la identidad y de la autoimagen es central. En esta etapa, los adolescentes son especialmente sensibles a la opinión de pares, a la validación externa y a las representaciones que circulan en medios y redes sociales. La autoestima la valoración que una persona tiene de sí misma influye directamente en el bienestar emocional, en la toma de decisiones y en las relaciones interpersonales. El amor propio, entendido como aprecio, cuidado y respeto por uno mismo, actúa como un factor protector frente a trastornos de ánimo, baja motivación y conductas de riesgo.

Antecedentes empíricos y teóricos indican que la autoestima está relacionada con variables como el apoyo familiar, la calidad de las amistades, el rendimiento académico y la exposición a estereotipos en medios. Rosenberg (1965) propuso mediciones amplias de la autoestima que aún se utilizan como referencia, mientras que investigaciones posteriores subrayaron la relevancia de la autocompasión (Neff, 2003) y la alfabetización emocional para mejorar la relación consigo mismo. Estudios sobre el impacto de las redes sociales muestran una doble cara: pueden ofrecer espacios de identidad y pertenencia, pero también facilitar la comparación social y la internalización de estándares irreales.

En el contexto local (escuela y comunidad), resulta pertinente investigar cómo los estudiantes perciben su valía y qué recursos se pueden implementar en la vida cotidiana para fortalecer el amor propio. La escuela es un espacio estratégico para intervenir: allí se forman habilidades sociales, se generan vínculos y es posible desarrollar programas y talleres accesibles. El presente estudio busca aportar datos y propuestas concretas (encuesta + taller piloto) que sirvan para diseñar acciones de prevención y promoción del bienestar emocional entre jóvenes de 15 a 17 años.

Conceptos importantes:

Autoestima: valoración global de la propia persona que integra creencias, emociones y conductas respecto al yo; incluye percepción de competencia y valía personal (Rosenberg, 1965).

Amor propio: actitud positiva hacia uno mismo basada en el respeto, el cuidado, la aceptación y la disposición a proteger el propio bienestar. Se manifiesta en prácticas concretas de autocuidado y en la capacidad de establecer límites.

Autoimagen y autoconcepto: la autoimagen se refiere a la percepción del aspecto físico; el autoconcepto es la suma de atributos que la persona reconoce en sí (habilidades, roles, valores).

Autocompasión: responder a las propias fallas o sufrimientos con amabilidad en lugar de autocrítica intensa; supone reconocer la experiencia compartida de la condición humana (Neff, 2003).

Comparación social: proceso por el cual un individuo se evalúa en relación con otros; en adolescentes es frecuente y puede afectar la autoestima, sobre todo en entornos digitales saturados de imágenes idealizadas.

Vínculos y redes sociales: las relaciones cercanas (familia, amigos/as) ofrecen retroalimentación y apoyo; las redes digitales multiplican la exposición y la posibilidad de validación externa.

Resiliencia: capacidad para recuperarse de la adversidad, que se relaciona con una autoestima funcional y con redes de apoyo efectivas.

Adolescencia: etapa de transición entre la niñez y la adultez, donde se consolidan rasgos identitarios y aumenta la relevancia del grupo de pares.

Estos conceptos serán la base teórica para el diseño de indicadores en la encuesta y para la interpretación de los resultados del taller.

Propuesta de trabajo

Para desarrollar el proyecto vamos a realizar una encuesta anónima a estudiantes de entre 15 y 17 años. Las preguntas serán sobre cómo se sienten con ellos mismos, qué cosas los ayudan o los

perjudican en su autoestima, y qué ideas tienen para mejorar eso en el colegio. También vamos a realizar un taller y la metodología que se empleará en el taller será de carácter cualitativo, priorizando la observación, la escucha activa y la participación de los chicos y chicas a través de dinámicas lúdicas y reflexivas. Como parte de la actividad, se implementará el uso de tarjetitas con las palabras: SOY, PUEDO, TENGO y SUEÑO. Cada participante recibirá una tarjeta con una de estas palabras y deberá escribir:

En SOY: dos características propias.

En PUEDO: dos acciones o capacidades que pueden realizar.

En TENGO: dos cosas que poseen (pueden ser materiales o simbólicas).

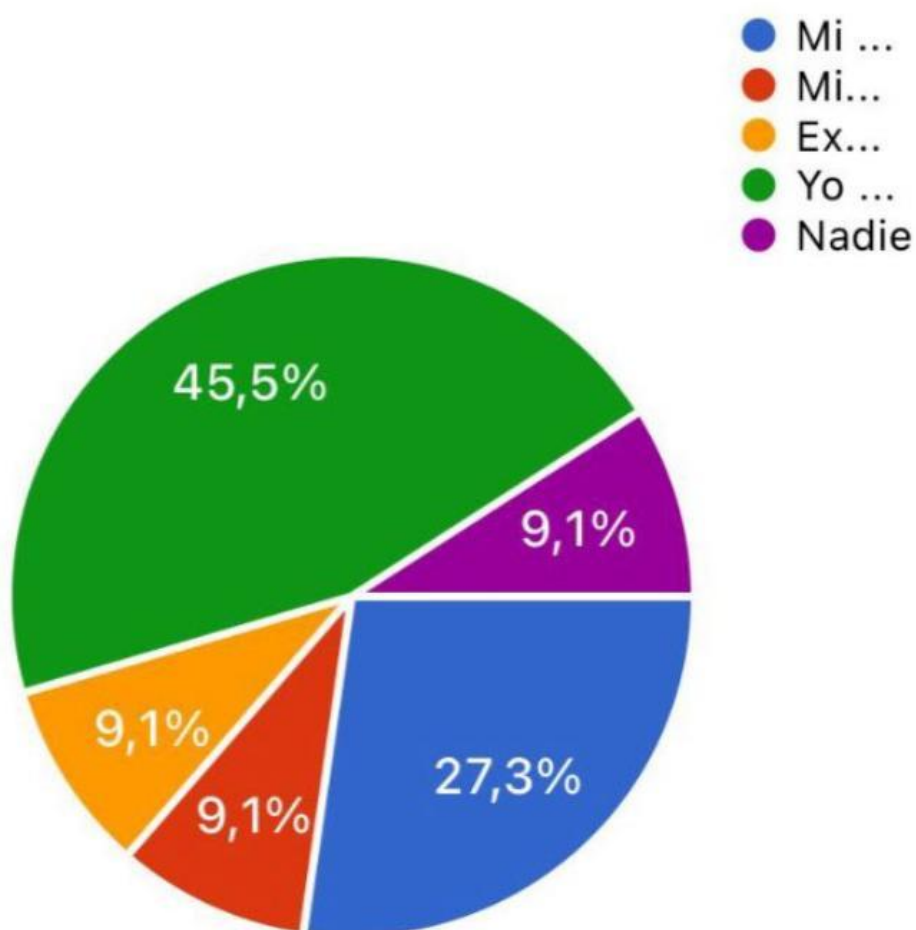
En SUEÑO: dos sueños o metas personales.

Posteriormente, se abrirá un espacio de intercambio donde cada niña/o podrá compartir lo que escribió, fomentando el diálogo, la autoestima y la construcción colectiva de sentidos.

Realizamos una encuesta que nos sirvió mucho para obtener diferentes puntos de vista. Las preguntas que planteamos generaron devoluciones interesantes y nos ayudaron a reforzar la propuesta. Si bien no tenemos un porcentaje final detallado, pudimos notar que la mayoría de las respuestas coincidían en algunos aspectos clave y eso nos permitió tener una visión más clara sobre el tema.

Una de las preguntas fue la que dejaremos a continuación y al final del proyecto se encontrará el porcentaje que pudimos obtener.

7-¿Quién o qué te enseñó a tener amor propio?



- Mi familia
- Mis amistades

- Experiencias
- Yo mismo/a
- Nadie

Fuentes:

*Encuesta realizada por nuestros compañeros.

*Google (búsqueda general de información).

*Apuntes y explicaciones dadas en clase.

*Barylko, J. — Para quererte mejor (y otros títulos de reflexión personal)

*Rolón, G. — Perspectivas sobre el amor sano y la autoestima en entrevistas y obras como La felicidad

*Gilges, G. — Cuentos de amor propio

* También vimos algunos videos del canal de Youtube “Aumentando mi Autoestima”

* Leímos varias páginas de internet como por ejemplo: Somos estupendas, Unobravo, psicologíaapia.com, entre otras.