



UNIVERSIDAD
DON VASCO, A. C.

UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.

INCORPORACIÓN N° 8727-25 A LA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

*LA MASCOTA COMO FACTOR FACILITADOR DEL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA
EN ADOLESCENTES*

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

KAREN AUDREY RODRÍGUEZ GUTIÉRREZ

ASESORA: LIC. ERIKA SEGOVIA FIGUEROA

Uruapan, Michoacán. A 9 de mayo de 2022.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIA

El proceso previo y la culminación de este con el presente trabajo de investigación están dedicados a todas aquellas personas que creyeron en mí y me apoyaron en todo momento.

A mis Papás por su apoyo económico que ha sido fundamental, pero sobre todo por su acompañamiento emocional. Por los desayunos y traslados durante estos 4 años.

Para Karol por los desayunos, por muchas noches dormir con la luz prendida y apoyo en este proceso de 4 años.

A mi Familia y amigos que siempre estuvo al pendiente y siempre me preguntaba cómo iba y estuvieron dispuestos a apoyarme y participar en mis proyectos.

Para Emmanuel por su paciencia, motivación y asesoramiento en cuanto a tecnología.

A mis Maestros por compartirme generosamente sus conocimientos, por acompañarme y enseñarme con el ejemplo el amor a esta profesión.

Para Finny por ser mi compañera incondicional y la inspiración para este trabajo.

RESUMEN

La presente investigación busca identificar si tener una mascota influye en el desarrollo de la autoestima en adolescentes. Dicha investigación se realizó bajo un enfoque mixto, específicamente con un diseño etnográfico; teniendo un alcance exploratorio descriptivo y siendo un estudio transversal.

Se tuvo la participación de 9 sujetos quienes tenían entre 15 y 20 años de edad, siendo un grupo mixto conformado por 7 mujeres y 2 hombres. Referente a las mascotas, las especies se centraron en gatos y perros, siendo estos últimos los más predominantes como mascotas de los sujetos. En su gran mayoría coinciden en tener su animal de compañía por más de un año.

Referente a los resultados obtenidos en la investigación, se ha encontrado que el 77.7% de los sujetos ha desarrollado una autoestima alta; demostrando también la influencia positiva que tiene el vínculo que han generado con su mascota referente al nivel de autoestima desarrollando.

Particularmente se muestra el apoyo que da la mascota en cuanto al establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales, la profundidad en cuanto a la relación intrapersonal, en el manejo y reconocimiento de emociones, generando apoyo, seguridad y reconocimiento en el adolescente. Resalta que todo esto no se da de manera inmediata, sino está condicionado por el vínculo que se genera entre el animal de compañía y el adolescente.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
Antecedentes.....	1
Planteamiento del problema.	3
Objetivos.....	5
Objetivo General.....	5
Objetivos Particulares.....	5
Preguntas secundarias de investigación.....	6
Instrumentos de campo.	6
Justificación.	6
Marco de referencia.	8
Capítulo 1 LA ADOLESCENCIA.....	10
1.1 Definición de adolescencia.	10
1.2 Etapas de la adolescencia.	12
1.3 Características de un adolescente.	16
1.4 Función que tiene la autoestima en el adolescente.....	22
1.5 Efectos del vínculo con una mascota en la etapa de vida de la adolescencia.	26
Capítulo 2 LA AUTOESTIMA	38
2.1 Definición de autoestima.....	38
2.2 Proceso de desarrollo de la autoestima durante el ciclo de vida.	42
2.3 Niveles de autoestima.....	48
2.4 Componentes que influyen en la autoestima.....	55
2.5 Estrategias para aumentar la autoestima.....	59
2.6 Relación de la autoestima y el vínculo con una mascota.	66
Capítulo 3 METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	71
3.1 Descripción Metodológica.....	71
3.1.1 Enfoque Mixto.....	71
3.1.2 Diseño etnográfico.....	73
3.1.3 Tipo de estudio Transversal.....	74
3.1.4 Alcance exploratorio descriptivo.	75
3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	76

3.2 Descripción de la población y muestra.....	77
3.3 Descripción del proceso de investigación.	78
3.4 Análisis e interpretación de resultados.....	80
3.4.1 Autoestima: análisis cualitativo.	81
3.4.1.1 Vínculo con la mascota.....	81
3.4.1.2 Relaciones interpersonales.	84
3.4.1.3 Relaciones intrapersonales.	87
3.4.1.4 Manejo y reconocimiento de emociones.....	95
3.4.1.5 Apoyo.	98
3.4.1.6 Seguridad.....	102
3.4.1.7 Reconocimiento.....	105
3.4.2 Escala de autoestima de Rosemberg.	108
CONCLUSIONES	111
REFERENCIAS	113
Bibliografía.....	113
Hemerografía.....	114
Mesografía.....	115

INTRODUCCIÓN

Antecedentes.

En el presente apartado se muestra en primer momento la definición de las variables que conforman la investigación y posteriormente algunos trabajos ya realizadas acerca de estos temas, con la finalidad de dar a conocer la manera en las que ya se han tratado las variables y a los resultados a los que se han llegado.

La primera variable considerada es la autoestima que para González (2001), se define como la experiencia evaluativa real e ideal que el individuo tiene de sí mismo, la cual está condicionada socialmente en su formación y expresión, lo cual implica una evaluación interna en cuanto al valor que se le atribuye al propio yo y a su vez externa al valor que se cree que dan los demás.

La segunda variable para la investigación se considera la adolescencia que según Papalia, Wendkos y Duskin (2009) definen como una etapa de vida que se considera como la transición entre la infancia y la adultez la cual implica cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales; además de asumir distintas percepciones en los diferentes entornos sociales, culturales y económicos.

A continuación, se presentan de manera descrita investigaciones que se han realizado y abordan temas semejantes a la presente investigación.

Una primera investigación que se ha encontrado se titula “Mascotas: Amigos medicinales” la cual fue realizada por Claudia Cruz Vázquez en el año 2009, en la ciudad de México. Dicha investigación se realizó desde un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental; fue un estudio transversal y de tipo correlacional de acuerdo al tiempo y metas. La hipótesis con la que se trabajó fue “La terapia asistida con

animales (AAT) permite que las personas obtengan beneficios en su tratamiento y vida diaria.". Dicha investigación se realizó con un grupo de 50 estudiantes de la Universidad Iberoamericana y de la Universidad Autónoma Metropolitana, su selección se realizó de manera no aleatoria. El instrumento utilizado se conforma de 38 reactivos creado por la investigadora, el cual fue validado y confiabilizado, las pruebas estadísticas utilizadas fueron R de Pearson y T- Student. Los resultados generados en esta investigación describen que existe una relación altamente significativa entre el vínculo Humano-animal y por lo tanto los beneficios que puede tener la Terapia Asistida con animales, con ello también se muestra una buena disposición hacia la implementación de la Terapia Asistida con Animales (AAT) como un tratamiento para diferentes enfermedades.

Una segunda investigación encontrada fue una realizada por Xóchitl Ortiz Jiménez, René Landero Hernández y Mónica González Ramírez la cual se titula "Terapia asistida por perros en el tratamiento del manejo de las emociones en adolescentes", realizada en Nuevo León, México en el año 2012. Dicha investigación consistió en la aplicación de un taller, que tenía la finalidad de enseñar a adolescentes el manejo de las emociones a través de la interacción con el perro, dicho taller fue aplicado en 7 sesiones, 1 por semana. La muestra de participantes fue de 15 adolescentes con una edad promedio de 18 años, de la cual 12 eran mujeres y 3 hombres. Los instrumentos utilizados para esta investigación fue la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1989), esta es una escala tipo Likert diseñada para medir autoestima; Escala Triat Meta Mood Scale (TMMS-24), es una escala diseñada para medir tres dimensiones clave de la inteligencia emocional; Autoevaluación en cada sesión y Evaluación de beneficios de la TAA: Se les

presentó a los pacientes una lista de palabras con los posibles beneficios sociales, cognitivos y emocionales de la terapia. Para analizar los datos se utilizó la prueba estadística prueba de rangos de Wilcoxon. Los resultados encontrados en dicha investigación, describen que los participantes percibieron mejoría en su manejo de las emociones en las sesiones. En lo que respecta al reconocimiento de las emociones y atención emocional, los participantes perciben una mejoría en estos componentes de las emociones, la mayoría consideró que después del taller mejoró su relación con el perro.

Una vez descritas las anteriores investigaciones, se muestra cómo el uso de las mascotas sí ha sido una estrategia real en intervención con adolescentes y como dicha intervención ha generado resultados positivos en los sujetos.

Planteamiento del problema.

La adolescencia es una de las etapas de vida más importantes, significativas y productivas en el desarrollo del ser humano ya que en esta es donde podrá definir su identidad. Según Hidalgo (2017) es muy frecuente enfrentar crisis y comportamientos de riesgo debido a los grandes cambios a los que se enfrenta en esta etapa, los cuales se consideran parte del desarrollo, siendo esta la razón por lo que se caracteriza de ser una etapa difícil de enfrentar. Debido a ello, es importante el generar en cada adolescente herramientas psicológicas que le permitan afrontar esta etapa de vida.

Para Rodríguez y Caño (2012) el nivel de autoestima de una persona va cambiado a lo largo de su desarrollo, encontrando en una generalidad, altos niveles durante la infancia, que no solo disminuyen significativamente al comienzo de la adolescencia, sino que sufre fuertes fluctuaciones como una característica propia de

esta etapa y posteriormente estos niveles pueden incrementarse durante el inicio de la adultez hasta la vejez.

Según Twenge y Campbell citado por Rodríguez y Caño (2012) se considera la adolescencia temprana como un periodo relevante en el desarrollo de autoestima, pero también se considera una etapa en la cual el individuo es propenso a presentar una disminución en el nivel de esta. Los efectos de tener una autoestima baja en esta etapa, es que el adolescente será más vulnerable al impacto de los acontecimientos cotidianos, en otras palabras, se sentirá más afectado por las situaciones; de igual manera presentará dificultades en las conductas y la percepción de su entorno debido a las fluctuaciones del nivel de autoestima.

Por lo anteriormente descrito, es necesario el buscar estrategias que ayuden al adolescente a desarrollar una autoestima alta, con la finalidad de que pueda sentirse mejor y tenga herramientas para afrontar la etapa.

Actualmente existe un amplio listado de técnicas y estrategias para trabajar en torno a mejorar la autoestima, existe una en particular que se considera poco conocida, pero está al alcance de muchos, que es el tener una mascota.

Describe Encinar (2019) que una mascota es una buena compañía para un adolescente, ya que éste generalmente, debido a la etapa que está viviendo, suele sentirse presionado y juzgado por el mundo y el acompañamiento que suele dar un animal de compañía es incondicional, además de brindarle confianza y cariño. Por lo que se han generado varias teorías donde se postulan los beneficios que genera el tener un animal de compañía, entre ellos el fomentar una mejora en el nivel de autoestima.

Derivado de lo anterior se llega a la pregunta de investigación:

¿Cuál es la influencia de la mascota en el desarrollo de la autoestima durante la adolescencia?

Objetivos.

Los objetivos representan el fin o meta que se pretende alcanzar en una investigación, para el presente trabajo, los lineamientos que se seguirán son los siguientes.

Objetivo General.

Descubrir la influencia que tienen las mascotas en el desarrollo de la autoestima en adolescentes.

Objetivos Particulares.

1. Definir adolescencia.
2. Describir desde el punto de vista teórico la influencia que tiene para el desarrollo de la adolescencia el vínculo con una mascota.
3. Conceptualizar el término autoestima.
4. Señalar teóricamente los factores que benefician el desarrollo de una autoestima alta.
5. Conocer el nivel de autoestima en adolescentes.
6. Conocer la influencia de tener un vínculo con una mascota en el desarrollo de la autoestima en los adolescentes.
7. Comprobar los beneficios principales que aporta el vínculo con una mascota desde la percepción del adolescente en el desarrollo de la autoestima.

Preguntas secundarias de investigación.

1. ¿Qué es adolescencia?
2. ¿Existe influencia de tener un vínculo con una mascota para el desarrollo de la adolescencia?
3. ¿Qué es autoestima?
4. ¿Cuáles son los factores que benefician el desarrollo de una autoestima alta?
5. ¿Cuál es el nivel de autoestima de los adolescentes?
6. ¿Cómo influye el vínculo con la mascota en el desarrollo de la autoestima en adolescentes?
7. ¿Cuáles son los beneficios principales que aporta el vínculo con la mascota desde la percepción del adolescente en el desarrollo de la autoestima?

Instrumentos de campo.

La presente investigación ocupará como instrumento de campo un guion de entrevista, misma que tendrá como objetivo indagar acerca de la influencia que tienen las mascotas en la vida de los adolescentes y de manera específica, si el vínculo establecido con ellos influye de manera positiva en el nivel de autoestima que el adolescente ha logrado desarrollar, teniendo un total de 24 preguntas.

De igual manera se utilizará como instrumento la Escala de Autoestima del autor Rosenberg, la cual puede medir el nivel de autoestima que posee la persona. Esta se compone por 10 ítems.

Justificación.

En primera instancia, se puede creer que el tema de autoestima en adolescentes es un tema ampliamente estudiado por distintas ciencias, sin embargo,

de manera muy particular la presente investigación busca agregar un elemento más al estudio de estas dos variables, como lo es el tener una mascota, por lo que resultará fructífero para todos aquellos interesados en el tema.

La terapia asistida por animales es una técnica bien fundamentada, sin embargo, en muchas ocasiones poco conocida o tomada en cuenta por los profesionales en psicología. Por lo que al demostrar que el tener una mascota es una herramienta para que el adolescente mejore su nivel de autoestima ayudará tanto a dar a conocer y resaltar la teoría y técnica del uso de los animales en terapia, así como al profesional en psicología a ampliar sus perspectivas o herramientas en su trabajo de intervención, poder aprovechar de forma positiva este elemento tan cotidiano en la vida de muchos.

Aportará a todos aquellos interesados ya sea en la autoestima o en la etapa de vida de la adolescencia, que una vez comprobada la relación entre las dos variables, podrá comenzar a considerarse este elemento tan cotidiano en la vida de muchos como una herramienta o estrategia en la intervención de problemáticas propias de alguna variable.

De igual manera la investigación aportará al grupo de población que se tome como muestra para poder conocer el nivel de autoestima que están presentando.

Así mismo el presente trabajo aportará a futuras investigaciones acerca del beneficio psicológico que puede tener una mascota en la vida humana, ya que como se menciona en líneas anteriores es un tema poco contemplado por algunos profesionistas.

En pocas palabras la investigación se realizará con la finalidad de poder conocer y confirmar acerca del beneficio que puede traer algo tan cotidiano como el tener una

mascota para un adolescente, en este caso específico sí aumenta su autoestima y con ello aportar a distintas disciplinas interesadas en esta etapa de vida.

Marco de referencia.

En el presente apartado, se describen de manera puntual las características de las personas participantes en la presente investigación.

La muestra utilizada para la presente investigación está conformada por un total de 9 sujetos, entre 15 y 20 años, siendo 2 del sexo masculino y 7 del sexo femenino, de los cuales se describen sus características particulares a continuación.

El sujeto 1, es de sexo femenino y tiene 20 años. Radica en Guadalajara, Jalisco donde estudia la licenciatura de derecho y a su vez trabaja en el poder judicial. Referente a su mascota tiene un perro desde hace 7 meses.

El sujeto 2, es del sexo femenino y tiene la edad de 19 años. Se dedica a estudiar la licenciatura de Comercio Internacional y actualmente radica en Uruapan, Michoacán. Tiene como mascota un perro, con el cual tiene 13 años.

El sujeto 3, cuenta con 15 años de edad y es del sexo masculino. Se dedica a sus estudios en nivel preparatoria en segundo semestre y radica en Uruapan, Michoacán. Tiene un gato como mascota, el cual está con él desde hace 3 años.

El sujeto 4, es del sexo femenino con 17 años de edad, actualmente vive en Uruapan, Michoacán, donde se dedica a sus estudios de nivel preparatoria. Tiene como mascota dos perros con los cuales tiene 2 y 8 años respectivamente.

El sujeto 5, tiene una edad de 16 años y es del sexo femenino. Estudia preparatoria y radica en Uruapan, Michoacán. Referente a sus mascotas tiene 3 perros, los cuales tiene desde hace 2, 4 y 17 años respectivamente.

El sujeto 6, es del sexo masculino y cuenta con 20 años de edad. Se dedica a estudiar la licenciatura de Ciencias Físicas, actualmente radica en San Juan Nuevo. Como mascota tiene un gato, que está con él desde hace 5 años.

El sujeto 7, pertenece al sexo femenino y tiene 17 años de edad. Actualmente vive en Morelia, Michoacán donde se dedica a estudiar el nivel de preparatoria. Su mascota es un perro, que está con ella desde hace 12 años.

El sujeto 8, tiene 16 años de edad y es del sexo femenino. Radica en Uruapan, Michoacán donde se dedica al estudio de nivel preparatoria. Tiene como mascota un gato con el cual tiene desde hace 7 años y un perro, quien está con ella desde hace 4 años.

El sujeto 9, cuenta con 16 años de edad y pertenece al sexo femenino. Vive en Uruapan, Michoacán y se dedica a sus estudios de nivel preparatoria. Su mascota es un perro que tiene desde hace 4 años.

De esta manera se puede percibir un panorama más amplio del contexto en que se desarrolla la presente investigación.

CAPÍTULO 1

LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es conocida por cualquier persona, ya que ésta es una etapa compleja y es parte del desarrollo de todo ser humano. Debido a esta complejidad es necesario contemplar diferentes aspectos y áreas que la conforman. El presente apartado está destinado para describir de manera detallada en qué consiste la etapa de vida de la adolescencia, misma que es una de las variables de esta investigación.

Por lo que se han generado distintos subtemas que permitirán comprenderla adecuadamente.

1.1 Definición de adolescencia.

Al ser la adolescencia una etapa compleja existe una gran variedad de maneras de entenderla y con ello un sinnúmero de autores que la intentan describir. Es por ello que el presente escrito aborda distintas definiciones que el autor considere más apropiadas para la investigación, con la finalidad de describir de manera concreta en qué consiste la adolescencia.

La adolescencia es un concepto que según García y Parada (2018) aparece a finales del siglo XIX en Estados Unidos y en Europa como una categoría en el trayecto de vida del ser humano, surge debido a la necesidad de una clasificación por edades para ejercer un trabajo y asistir a las actividades educativas, situación que surge a partir de la revolución industrial.

Es percibida desde diferentes puntos de vista, comenzó siendo un constructo social, para posteriormente comprenderla como una etapa de vida independiente, una etapa donde “cambia la apariencia de los jóvenes; sus cuerpos adquieren una

aparición adulta. También cambia su pensamiento; son más capaces de pensar en términos abstractos e hipotéticos. Y sus sentimientos cambian acerca de casi todo. Todas las áreas del desarrollo convergen a medida que los adolescentes enfrentan su principal tarea: establecer una identidad, en la que se incluye la sexual, que llegará hasta su adultez.” (Papalia, Wendkos y Duskin; 2009: 457)

Entonces se tomará a la adolescencia, como aquella etapa donde la persona con la finalidad de ir encontrando su identidad experimentará grandes cambios en todas las esferas de su vida.

Según la OMS (2020) la adolescencia puede comprenderse como un periodo de desarrollo humano que surge aproximadamente entre los 10 y 19 años. Representa una de las transiciones más importantes que un individuo tendrá en su vida que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y cambios; todo ello condicionado por diferentes factores biológicos. La pubertad nos indica el inicio de esta etapa.

Desde una perspectiva socio-cultural, García y Parada (2018) explica que existe una fuerte influencia del contexto, que permitirá comprender el término adolescencia, ya que cada sociedad de acuerdo a sus historias o prácticas la describirá. Es por ello que se invita a ver a la adolescencia no solo como una etapa prefijada de edad o de desarrollo, sino también contemplar que está incluida en una red social en la que grupos, el mercado, el trabajo, la cultura y las tecnologías de la información y comunicación aportan y construyen una estructura de este periodo histórico-biográfico.

Por lo que, de manera concreta, se puede entender a la adolescencia como un periodo de vida del ser humano, en donde éste tiene como finalidad establecer su propia identidad y para ello deberá de experimentar cambios biológicos, cognitivos y

también sociales ya que el entorno social se ha encargado de generar parámetros y expectativas del rol que las personas en esta etapa deben cumplir.

1.2 Etapas de la adolescencia.

Al ser la adolescencia una de las etapas más importantes del desarrollo de una persona y ésta comprender diferentes, significativos y complejos cambios, puede resultar frustrante tanto para la persona que la atraviesa como para quienes le rodean, entenderla; es por ello que se han generado subdivisiones o etapas de la adolescencia diferenciándolas por la edad en que ocurren, en las cuales se describe de manera particular qué cambios se viven en cada periodo de edad. Como uno de los elementos esenciales de esta investigación es la adolescencia, en búsqueda de que se comprenda aún más se destina el presente apartado a mencionar y describir cada una de estas etapas.

La primera subetapa es conocida como adolescencia temprana, que aproximadamente comienza de los 11 a los 14 años de edad. Según Hockenberry, Wilson y Rodgers (2017) se puede caracterizar por ser donde el crecimiento alcanza su pico y es cuando aparecen los caracteres sexuales secundarios.

Referente a su función intelectual, los mismos autores describen que se comienza a experimentar el pensamiento abstracto y para considerar la normalidad se compara con sus compañeros del mismo sexo; en cuanto a sus relaciones, el adolescente comienza a establecer límites con sus padres, sin embargo, no genera grandes conflictos de control y las relaciones con sus compañeros le ayuda a equilibrar su inestabilidad generada por los cambios rápidos por los que pasa, idealiza las amistades íntimas y suele luchar por el dominio del grupo al que pertenece.

Hablando de la sexualidad, los autores comentan que en esta subfase es poco activa, existe una autoexploración y evaluación, en relación a la búsqueda de pareja las citas se producen en grupo; en la dimensión psicológica, existe una marcada apariencia por mal humor, arrebatos, insultos e injurias; por último, en cuanto a la identidad, la persona se da la oportunidad de experimentar diferentes roles, mide su atractivo según la aceptación de sus compañeros, mantiene una conformidad con las normas del grupo al que pertenece y existe una disminución de su autoestima.

Referente a esta primera etapa, adolescencia temprana Allen y Waterman (2019) describen que es común que referente a los cambios físicos las niñas lleven una ventaja al respecto, además de que estos cambios les suelen generar ansiedad y curiosidad debido a la falta de información. Pasando al área cognitiva, se menciona que suelen tener ideas más concretas y extremistas, es normal que su pensamiento sea egocéntrico, todo se trate de ellos por lo que es común el sentir que los padres juzgan todo el tiempo. Por último, en esta etapa suele existir una mayor necesidad de privacidad por lo que se comienza a establecer límites en torno a la familia.

La segunda subetapa se conoce como adolescencia media y de acuerdo con Hockenberry, Wilson y Rodgers (2017) abarca de los 15 a 17 años de edad, en esta edad suele detenerse el crecimiento de las chicas y el cuerpo alcanza el 95% de su apariencia adulta.

En la esfera intelectual, los mismos autores mencionan que continua el desarrollo del pensamiento abstracto, es muy idealista y presenta interés hacia temas de filosofía, política y sociales; el adolescente en etapa media presenta grandes conflictos con sus padres provocados por la independencia y control que busca, se da un desapego emocional e irreversible con los padres, puede entenderse como el punto

más bajo de la relación entre padre e hijos, en esta misma dimensión pero referente a la relación con sus compañeros se presentan características como que lo más importante es la aceptación de los compañeros, el comportamiento está fuertemente influido por lo que los compañeros marquen y comienza a explorar la atracción con el sexo opuesto.

Pasando al área de sexualidad, los mismos autores mencionan que comienza a estar más presente ya que surge una identificación interna de atracción hetero, homo o bisexual, además surge la sensación de estar enamorado y una exploración del encanto propio.

En el aspecto psicológico, se describe como más introspectivo por ejemplo cuando se disgustan suelen retirarse, además de existir sentimientos de insuficiencia y problemas para pedir ayuda; por último, la identidad del adolescente en esta etapa se va a caracterizar por la modificación de la imagen corporal, egocentrismo, ser un periodo de autodescubrimiento, mantenerse en una constante fantasía y ser capaz de percibir consecuencias futuras de su conducta y decisiones.

Describen Allen y Waterman (2019) en esta etapa los cambios físicos continúan siendo más significativo para los varones ya que esta comienza después, en cambio en las mujeres se espera que sus cambios físicos estén casi completos, otro cambio que surge es la maduración de los lóbulos frontales los cuales son la última área del cerebro en madurar, por lo que es común que el adolescente en esta etapa tenga más capacidad de pensar de manera abstracta, pero carece de la capacidad de aplicar esa percepción.

De acuerdo con los mismos autores, en esta etapa surge curiosidad acerca de la sexualidad, en este momento la persona comienza a cuestionarse su identidad

sexual, además de explorar su sexo y sexualidad típicamente a partir de la masturbación. Entorno a las relaciones, suele existir presión por los pares por lo que se enfoca completamente en las relaciones con sus amigos, debido a ello es que existe un alejamiento de la familia.

La tercera y última fase de la adolescencia se denomina Adolescencia tardía y ocurre aproximadamente entre los 18 y 20 años Hockenberry, Wilson y Rodgers (2017) describen características como que físicamente se alcanza una madurez en donde la estructura y crecimiento reproductivo ya están casi completos.

Referente a la dimensión intelectual, los autores anteriores describen que existe capacidad de examinar problemas de manera integral, se establece totalmente el pensamiento abstracto.

Otra de las dimensiones contempladas por estos autores es la de relaciones, específicamente con los padres surge el término del proceso de separación emocional y física, se muestra más independiente y con menos conflictos, de igual manera referente a la relación con los compañeros, muestra cambio hacia la preferencia de un grupo por una amistad individual, que son caracterizadas por el dar y compartir y de manera significativa comienza la experimentación de relaciones con el objetivo o posibilidad de una alianza permanente.

Continuando con la descripción los autores, mencionan el área sexual en donde la intimidad se percibe más con obligación que como exploración, además es posible que se identifique social o públicamente como gay, lesbiana o bisexual de ser su caso y se muestra una tendencia hacia establecer relaciones estables y comprometidas buscando la correspondencia y reciprocidad.

Según estos autores una última dimensión a describir es la de identidad, en la cual se presenta una mayor estabilidad en sus emociones, identifica de manera más clara su imagen corporal y rol sexual y social, aumenta su autoestima, se está cómodo con su crecimiento físico y con todo lo anterior puede resumirse que es la fase donde se consolida su identidad.

Comentan Allen y Waterman (2019) que en esta última fase de la adolescencia por lo general ya se ha completado el desarrollo físico, es decir se ha alcanzado el físico que se tendrá en la edad adulta. Suele existir un mayor control de impulsos y hay una mejor toma de decisiones. El adolescente en esta etapa tiene un sentido más consolidado de su individualidad e identidad, por lo que se puede estar más centrado en el futuro, buscar relaciones más estables y en lo referente a la relación con los padres es posible que se reestablezca, pero ahora considerándose como iguales que se pueden aconsejar y escuchar.

Una vez descritas y comprendidas las subetapas en las que se ha considerado apropiado dividir a la etapa de la adolescencia, se pueden comprender de manera puntual todos los cambios y procesos por los que tiene que pasar la persona dejando un panorama amplio para comprender por lo que atraviesa el adolescente en esas edades.

1.3 Características de un adolescente.

Como se ha descrito a lo largo de este capítulo la adolescencia es una etapa de múltiples y significativos cambios por lo que se considera importante, con la finalidad de comprender en su totalidad a dicha etapa, el puntualizar y abordar de manera más

profunda los elementos que caracterizan al adolescente en distintas esferas del desarrollo.

Comenzando con la primera dimensión que corresponde al desarrollo físico, la cual será de gran importancia abordar debido a que la apariencia física puede resultar influyente para el desarrollo de la autoestima. Todo comienza desde la pubertad la cual tiene un inicio variado según la región de procedencia y esta suele durar entre 3 y 4 años y de acuerdo con Papalia, Wendkos y Duskin (2009) se da en dos etapas, la primera adrenarquia que comienza entre los 7 y 8 años de edad donde las glándulas suprarrenales comienzan con una mayor producción de andrógenos principalmente deidroepiandrosterona DHEA, la cual representa un papel importante en la aparición de vello, crecimiento corporal más rápido, producción de grasa y desarrollo de olor corporal; durante la segunda etapa gonadarquia se produce un aumento de DHEA lo que provoca la maduración de los órganos sexuales.

De igual manera existe la aparición de caracteres sexuales primarios, que según los mismos autores son los órganos necesarios para la reproducción. En las mujeres incluye ovarios, trompas de Falopio, útero, clítoris y vagina lo que se puede ver reflejado en la menarquia que ocurre entre los 10-16.5 años de edad.

En cambio, en el varón, los autores mencionan que incluye testículos, escroto, los cuales comienzan a crecer entre los 9 y 13.5 años; pene, vesículas seminales y próstata mismos que comienzan a crecer entre los 11 y 14.5 años de edad, esto se refleja en la aparición de la espermarquia que suele ocurrir en promedio a los 13 años.

De acuerdo con estos autores también existen los caracteres sexuales secundarios, que conforman signos fisiológicos de madurez sexual que no implican órganos sexuales; en las mujeres se conforman por el desarrollo de mamas que ocurre

entre los 6 y 13 años, vello púbico que aparece entre los 6 y 14 años, vello axilar que suele desarrollarse dos años después de la aparición del vello púbico, cambios en la voz y en la piel donde ocurre un aumento de secreción de las glándulas sebáceas y con ello la aparición del acné, aumento de amplitud y profundidad en la pelvis y desarrollo muscular.

Por otra parte, en los hombres se encuentra el vello púbico que aparece entre los 12 y 16 años, vello axilar y facial que suele aparecer dos años después del vello púbico, desarrollo muscular, cambios en la voz que sucede entre los 11 y 14.5 años, cambios en la piel de igual manera que en las mujeres existe mayor secreción de glándulas sebáceas lo que produce acné esto sucede al mismo tiempo de la aparición del vello axilar, aumento de amplitud en los hombros y crecimiento rápido del cuerpo que se produce entre los 10.5 y 16 años de edad. (Papalia, Wendkos y Duskin 2009).

Como se mencionó al inicio de este apartado el desarrollo físico tiende a ser significativo para el adolescente e influir en el desarrollo de la autoestima, estudios han demostrado que “la mayoría de los varones quieren madurar antes y aquellos que lo hacen obtienen una mayor autoestima [...] las niñas que maduran de forma temprana son menos sociables, expresivas y menos desenvueltas; son introvertidas, tímidas y negativas acerca de la menarquia [...] es posible que tengan una imagen corporal pobre y menor autoestima que las niñas que maduran después” (Papalia, Wendkos y Duskin; 2009: 469).

Entonces se puede identificar que el desarrollo físico del adolescente puede influir en la construcción y desarrollo de su autoestima, sin embargo, no se podría generalizar ya que mucho influirá el entorno que suceda dicho desarrollo y factores como origen étnico y factores sociales del entorno donde vive el adolescente.

Una vez comprendida la manera en que va cambiando la manera en que se ve y se siente físicamente el adolescente, es necesario entender cómo piensa por lo que se ha considera importante abordar la dimensión de la maduración cognitiva.

De acuerdo con Papalia, Wendkos y Duskin (2009) quienes hablan con base en las etapas del desarrollo establecidas por Piaget, el adolescente se ubica en la última etapa, las operaciones formales, la cual se caracteriza por “capacidad de pensamiento abstracto [...] proporciona una manera nueva y más flexible de manipular la información [...] puede utilizar símbolos para representar símbolos [...] pueden encontrar significados más profundos en la literatura. Pueden imaginar posibilidades y someter a prueba las hipótesis” (Papalia, Wendkos y Duskin; 2009: 489). Lo que en su momento se nominó pensamiento hipotético-deductivo.

Los mismos autores atribuyen que el adolescente es capaz de alcanzar estas habilidades gracias a una combinación entre la maduración del cerebro y expansión de oportunidades ambientales, es decir mayor libertad de experimentar, resaltando que, aunque biológicamente se esté preparado para alcanzar estas funciones será sumamente importante la experiencia para precipitarlas.

Además, se describe una característica esencial que es el pensamiento inmaduro, el cual se explica por “los intentos inexpertos de los adolescentes para utilizar el pensamiento de las operaciones formales. Esta nueva forma de pensar [...] es tan poco familiar como la nueva forma de sus cuerpos y a veces se sienten igualmente incómodos utilizándolo. A medida que ponen a prueba sus nuevas habilidades, es posible que en ocasiones se tropiecen.” (Papalia, Wendkos y Duskin; 2009: 492).

De manera más ejemplificada, Stanford Children's Health (2016) enlista la manera característica de pensar del adolescente en cada una de las 3 subetapas; comenzando por la adolescencia temprana donde se ubica que utiliza pensamientos complejos enfocados a toma de decisiones personales, hace uso de operaciones lógicas formales en tareas académicas, tiene la capacidad de cuestionar las normas sociales y la autoridad, de igual manera logra desarrollar opiniones y pensamientos personales sobre distintos temas.

De acuerdo a estos autores, durante la mitad de la adolescencia utiliza un proceso de pensamiento más complejo, comienza a incluir perspectivas más filosóficas y futuristas en su pensamiento, cuestiona de manera más extensiva, así como analiza de manera más completa, comienza a desarrollar su propio código de ética, además de considerar más posibilidades lo que le ayuda a desarrollar su propia identidad y sus propios planes, con ello pensar a largo plazo y utiliza pensamiento sistemático para influenciar en sus relaciones con otros.

Por último, los autores describen al final de la adolescencia, que en esta etapa se utiliza un pensamiento complejo en el que se enfoca en conceptos menos auto-centrados; maneja conceptos más globales, logra desarrollar puntos de vista idealistas sobre temas específicos, es capaz de debatir con puntos de vista opuestos, centra su pensamiento en decisiones importantes y comienza a enfocar su pensamiento en roles que adoptará como adulto en la sociedad.

La esfera social es la última que se abordará en esta descripción acerca de las características de los adolescentes, dicha área se considera de suma importancia para esta etapa de vida ya que ésta marca los parámetros y expectativas que se esperan del adolescente, así como es su punto de referencia en el cual va evaluando su

comportamiento, “la sociedad es para las y los adolescentes lo mismo que el aire para las aves: una fuerza que impulsa y al mismo tiempo sostiene” (Chapela; 1999: 34).

De acuerdo con Chapela (1999) al convertirse en adolescente estos se incluyen de manera activa en su entorno, convirtiéndose este en su punto de referencia para desarrollar su identidad, para definir sus ideas, valores y costumbres, a partir de sus pares aprender y trazar un plan para su vida futura.

Explica Chapela (1999) que un adolescente no puede pasar solo esta etapa de transición, pues no solo lleva cambios físicos sino también de sus ideales y personalidad por lo que tener una figura de punto de referencia es de suma importancia y apoyo para ellos; además afirma que un adolescente necesita ser parte de grupos en donde se le permita tener confianza, intimidad, camaradería, debate, cariño, seguridad y puntos de referencia.

Como se menciona en líneas anteriores de este capítulo, uno de los principales objetivos que se busca durante la adolescencia es el establecimiento de una identidad la cual se desarrolla con gran influencia de dicho contacto social. Erikson citado por Papalia, Wendkos y Duskin (2009) menciona que el llegar a construir una identidad es un proceso de formar una idea coherente de su yo a partir de sus metas, valores y creencias lo cual sucede durante la adolescencia, sin embargo, este autor refiere que se logra trabajar en la identidad gracias a la confianza, autonomía, iniciativa e industria que son bases generadas durante etapas anteriores.

Y a su vez el mismo autor, afirma que se logra una identidad cuando el joven es capaz de definir una ocupación, los valores y una identidad sexual satisfactoria, esto refleja que ha sabido encontrar formas constructivas de cómo utilizar sus habilidades, todo ello influido a partir del entorno en que viven.

Una vez abordadas de manera particular cada una de las esferas consideradas como más relevantes en la etapa de la adolescencia, es posible tener un panorama más claro y amplio de lo que ocurre en estos jóvenes, de todos los cambios a los que tienen que enfrentarse y en qué momento es esperado que ocurran, y con ello facilita la comprensión de aspectos más específicos de los adolescentes que se abordarán en apartados posteriores.

1.4 Función que tiene la autoestima en el adolescente.

La autoestima es una característica presente en cualquier persona, sin embargo, conlleva un gran proceso de construcción el cual puede identificarse de manera más sólida durante la etapa de la adolescencia; además de representar una gran influencia en distintos fenómenos de la vida y ser necesitada por cualquier persona. Por lo que se ha destinado el presente capítulo a explicar el papel que representa la autoestima para el adolescente.

Para Clark, Clemen y Bean (2000) en la vida cotidiana de un adolescente la autoestima puede influir y ayudar a entender aspectos de cómo se siente; cómo piensa, aprende y crea; cómo se valora; cómo se relaciona con los otros y cómo se comporta. Es decir, ubican que la autoestima influye en 5 áreas como lo son el experimentar a sí mismo, el comportamiento, el aprendizaje, las relaciones con los otros y la creación.

Acerca de la primer área mencionada, experimentar a sí mismo, los mismos autores explican que la forma en que se percibe la persona se ve reflejada en los pensamientos, sentimientos y acciones que de manera secundaria influirán en el modo de relacionarse con los otros, de tal forma que un joven con autoestima alta es capaz

de demostrar sentimientos positivos hacia sí y hacia los demás lo que generará que los otros respondan de manera similar sintiéndose bien con la otra persona y consigo mismos.

En caso contrario, estos autores describen que un adolescente con baja autoestima proyectará sentimientos de inadaptación a los demás, generando en el otro la respuesta de alejamiento; es decir según la manera que el adolescente se perciba a sí mismo será lo que proyectará en los demás.

Reforzando esta opinión, explica Fundación AMIGÓ (2008) según sean los pensamientos y afectos que se perciban en sí mismo los jóvenes, serán las conductas y metas que se plantearán, es decir cuando un adolescente ha desarrollado autoestima alta se abre a más experiencias, se desinhibe, se comunica mejor, no está a la defensiva, tiene mejor rendimiento y satisfacción de sí mismo, lo que genera cierta imagen y pauta de trato hacia el exterior y en caso contrario cuando alguien no se valora, no se cuida ni corporal ni afectivamente, en palabras concretas, tal como se trata uno mismo, lo tratan los demás.

Una segunda área de influencia es el comportamiento, donde se menciona que “solemos comportarnos según nos veamos y según la autoestima que tengamos. Y, a la vez, nuestro comportamiento suele confirmar la imagen que de nosotros tenemos” (Clark, Clemen y Bean; 2000: 30).

Es decir, el comportamiento del adolescente se basará en ser congruente con la percepción que tenga de sí mismo; con sus actos busca confirmar su autoimagen y actitudes hacia sí mismo, lo que puede resultar positiva o negativamente según el nivel de autoestima que haya desarrollado el joven, ya que éste actuará para poder confirmar la imagen que tiene de sí mismo, para aumentar el sentido de su valía y

como se menciona anteriormente mantener una imagen coherente de sí mismo. En función de esto un joven con alta autoestima, podrá desarrollar una imagen positiva de sí lo que le hará sentirse capaz y confiado y actuará coherente a estos rasgos.

Continuando con la descripción de las funciones de la autoestima, se explica una tercera esfera que es el aprendizaje en donde “una autoestima fuerte fomenta el aprendizaje. El adolescente que posea una buena autoestima aprenderá con mayor facilidad y más contento [...] abordará las cosas nuevas que tenga que aprender con confianza y entusiasmo.” (Clark, Clemes y Bean; 2000: 33).

Lo que se espera de un joven con adecuado nivel de autoestima son buenos resultados, ya que como se explica en el párrafo anterior, los sentimientos y pensamientos que tenga de sí mismo influirán en sus conductas; se marcará expectativas positivas y con ello reforzará se autoestima generando una autoimagen cada vez más competente.

Esto se ha podido confirmar en una investigación realizada por Fierro (1990) en la cual explica que ha encontrado una correlación positiva entre la autoestima y coeficiente intelectual, el rendimiento escolar y a la ejecución de tareas cognitivas, así como en la adaptación.

Otra de las áreas influidas por la autoestima es la de las relaciones con los otros, para Clark, Clemes y Bean (2000) la etapa de vida de la adolescencia, el ámbito social es una de las necesidades más notorias, atribuyen a que el adolescente forma su imagen y sentido de la autoestima a partir de la interacción y reacción que los demás tienen hacia él; de igual manera establecen que el adolescente necesita recibir aceptación y respeto por parte de los grupos a los que pertenece, de esta manera él podrá brindar estas mismas actitudes a los otros.

De acuerdo a los autores anteriores, la autoestima representa un factor influyente en el establecimiento de relaciones sanas ya que una persona que se siente cómoda consigo misma no estará necesitado de que los otros le reconozcan, motiven o dirijan, sabe aceptar lo que los demás dan sin buscar que le refuercen; de igual manera refleja y devuelve lo mismo al otro generando que establezca relaciones más sanas y de manera más sencilla.

Continuando con esta misma idea Fundación AMIGÓ (2008) enlista características de cómo serán las relaciones de un joven con adecuado e inadecuado nivel de autoestima: Una persona que se valora a sí misma tendrá una relación más positiva con los otros, lo cual la hará sentir mejor, transmitirá seguridad y confianza, además de que enriquecerá a ambas partes de la relación. En cambio, una persona con baja autoestima tiende a aislarse, esconderse, no valorarse y buscará tratar con animales o cosas quienes no harán, según los pensamientos propios de esta persona, un juicio negativo sobre ella.

Una última dimensión que Clark, Clemen y Bean (2000) consideran es influida por la autoestima en el adolescente es la de la creación, siendo esta una herramienta esencial en la resolución de problemas del día a día a partir del uso de los recursos de forma nueva, lo cual representará riesgos; para poderlo hacer el joven deberá poseer seguridad en sí mismo y en su capacidad. Por lo que una persona con alta autoestima tendrá una creatividad elevada y se reflejará en sus actos lo que le llevará a generar aprobación por lo que hace y esto de igual manera reforzará su autoestima.

En una idea general se explica “son muchas las influencias positivas que el adolescente recibe de la autoestima; la más importante es que el adolescente con una autoestima convenientemente desarrollada tiene más oportunidad de fraguar su

identidad durante esta etapa, mientras se prepara para la madurez y antes de enfrentarse a la total responsabilidad sobre su vida” (Clark, Clemes y Bean; 2000: 41).

En función de esta idea, un aporte importante de la autoestima será el prepararse para la siguiente etapa que es la adultez en donde gracias a un nivel de autoestima alto podrá tener en claro sus recursos, intereses y objetivos, además de estos plantearlos de manera clara; podrá relacionarse de manera más sana y sencilla, al igual que ser una persona productiva y eficiente en todas sus dimensiones.

Concordando con esta propuesta, Fierro (1990) describe a la etapa de la adolescencia como un hito importante en el que la autoestima ocupa un papel central en la construcción de la propia identidad, explicando esto debido a que, en el caso particular de esta etapa, los jóvenes se muestran preocupados por lo que sucede en su cuerpo, sus caracteres físicos y su atractivo hacia el otro sexo.

Una vez descrita de manera puntual la función que tiene la autoestima en distintos aspectos de la vida adolescente, es posible concluir que la autoestima tiene un papel central en el desarrollo de esta etapa de vida, que con un adecuado nivel de ésta resulta más sencillo y llevadero afrontar todos los cambios característicos de este periodo de edad.

1.5 Efectos del vínculo con una mascota en la etapa de vida de la adolescencia.

El presente apartado está destinado a abordar y describir la influencia que puede tener una mascota en un adolescente en distintas etapas importantes en el desarrollo de este.

De acuerdo con Gómez (2018) 7 de cada 10 hogares de familias mexicanas tienen una mascota, de manera más específica, el 80% de los habitantes cuenta con

un perro en su casa y de acuerdo con Asociación Mexicana de Médicos Veterinarios Especialistas en Pequeñas Especies (AMMVEPE) nombrada por esta misma autora, se estima que hay alrededor de 28 millones de animales en el país, siendo 23 millones perros y gatos.

De manera más específica, Contreras citado por Alvarado (2016) menciona que en un estudio de campo se han registrado alrededor de setecientos mil perros en el municipio de Morelia. Con dichas cifras se ve reflejado que el gran impacto que en la actualidad tiene el fenómeno de poseer una mascota tanto en el país, como en el estado de Michoacán.

La relación humano-animal ha sido un tema de interés desde hace mucho tiempo, razón por la cual se ha visto la necesidad de desarrollar una ciencia dedicada al estudio de dicha relación, que es la antrozoología misma que de acuerdo con DeMello citado por Díaz, Olarte y Camacho (2015) puede describirse como el estudio científico de la relación de humanos con animales y el vínculo que forman, que comienza a dar un giro en las teorías donde los animales tenían un valor más instrumental; comenzando a estudiar dicha relación desde una perspectiva multidisciplinar, dando pie con ello, a múltiples investigaciones y teorías que permiten conocer los beneficios de esta relación.

De acuerdo con Gutiérrez, Granados y Piar (2007) la gran prueba de lo importante y significativa que es la relación mascota-humano se encuentra en el hecho de que dicho vínculo se haya mantenido a través de todos estos años, a pesar de distintos cambios tecnológicos y culturales que logran cubrir algunas necesidades del humano.

Según la Asociación Americana de Medicina Veterinaria citada por Rifai (2012) dicho vínculo puede entenderse como una relación beneficiosa y dinámica para ambas partes y que son influenciadas por comportamientos para la salud y bienestar de ambos como interacciones físicas, psicológicas y emocionales.

Debido a la gran importancia y creciente interés por conocer el vínculo humano-animal se han generado múltiples estudios por distintos autores, los cuales tienen en común, la influencia que ejerce un animal de compañía en distintas características de la persona como autoestima, autoconcepto, seguridad, conducta delictiva, etc., lo que ha permitido conocer los efectos que tiene el poseer una mascota.

De acuerdo con Fundación Purina citado por Gutiérrez, Granados y Piar (2007) dichos estudios muestran que la calidad de vida de muchas poblaciones puede verse influida positivamente por la interacción con diferentes tipos de animales.

Según Rifai (2019) existen 4 principios básicos que son: la seguridad, la intimidad, la afinidad y la constancia que permiten formar un vínculo entre humano y el animal de compañía, dicho vínculo permitirá encontrar beneficios en la interacción con la mascota. Según Gómez, Atehortua y Orozco (2007) dichos beneficios se pueden abordar a partir de 4 áreas distintas que son: terapéutica, fisiológica, psicológica y psicosocial, dichas influencias se describen a continuación.

La primera área a abordar es la terapéutica, la cual recibe el nombre de Terapia Asistida con Animales (TAA) misma que “es una orientación terapéutica en la que se introduce como co-terapeuta, un animal con las características adecuadas para ayudar al profesional en el proceso de rehabilitación terapéutica de un paciente” (Arce; 2008: 206).

Esta modalidad de terapia tiene muchos años poniéndose en práctica en diferentes pacientes con distintos problemas, que van desde lo fisiológico, salud mental, lo educativo o emotivo, y se aplica en distintas modalidades de acuerdo a la necesidad y características del paciente. Entre algunos pacientes que ha sido útil la TAA son pacientes con SIDA, Alzheimer, trastornos psicológicos, personas de la tercera edad, afecciones cardiacas; además de ser aplicada en hogares, cárceles, hospitales e instituciones psiquiátricas (Gómez, Atehortua y Orozco, 2007).

De acuerdo con Rifai (2019) los efectos del uso de animales terapéuticos van en torno a favorecer la recuperación de salud física, favorecer la prevención de algunos tipos de enfermedad, apoyar en procesos de afrontamientos de afecciones físicas, adherencia al tratamiento y facilitar el proceso de rehabilitación.

De igual manera Lundhal citado por Meléndez (2014) desde una perspectiva más psicológica, describe que han encontrado que esta terapia tiene un efecto moderado en síntomas de autismo, dificultad médica, problemas conductuales y bienestar emocional. Reforzando esta perspectiva psicológica, Acevedo citado por Meléndez (2014) concluyó en un estudio que la TAA reduce significativamente conductas problemáticas y síntomas depresivos en jóvenes institucionalizados.

Según Hernández (2017) gracias a un estudio que realizó con internos de pabellón, desde una perspectiva general describe que la utilización de animales de compañía como un programa en el proceso terapéutico lograba objetivos como el mejorar la autoestima, encontrar afecto sin amenazas ni juicios, desarrollar una actitud responsable y pro-social gracias a la experiencia del cuidado del animal, catalizar la comunicación, mejorar el ambiente en el lugar ya que proporcionaba un nuevo foco de

atención, se rompía la rutina y proporciona compañía. Los efectos encontrados de manera terapéutica, resultan necesarios y útiles para cualquier etapa de vida.

De manera más específica en la etapa de la adolescencia, de acuerdo con Hernández (2017) quien realizó un estudio acerca de la influencia de las mascotas en la conducta antisocial en adolescentes, en el cual describió a la conducta antisocial como actos que violan las leyes sociales y que en algunos casos incluyen violación incluso de la ley reflejado en actos violentos o ilegales, describiendo también una mayor prevalencia en comportamiento delictivo alrededor de los 17 años; en este estudio propuso para trabajar dicha dificultad un programa terapéutico en base a TAA, en el cual encontró que no solo basta con tener el animal de compañía, sino que la diferencia entre aquellos jóvenes que muestran gusto hacia la convivencia con la mascota y los que no, puntuando estos últimos más alto en cuanto a conducta antisocial.

Una segunda área de interés por abordar es la fisiológica en la cual las mascotas también han influido; de acuerdo con Gutiérrez, Granados y Piar (2007) los efectos de una mascota es la mejora de varios indicadores de salud, explicado por el estado de relajación que se ha observado en personas al estar en presencia de una mascota; siguiendo con esta misma descripción, gracias a esta presencia “se reduce la frecuencia cardíaca y con ello la ansiedad y el estrés por soledad y se liberan endorfinas al momento de acariciar a la mascota” (Gómez, Atehortua y Orozco; 2007: 378).

Es decir, a partir de la interacción con el animal de compañía se produce ciertos efectos en el funcionamiento del cuerpo humano y que se ven reflejados en un estado de relajación. Debido a estos efectos, es que las mascotas han sido contempladas

como una herramienta para la intervención con problemáticas como la ansiedad, estrés, problemas cardiacos, etc.

Otro sentido de influencia de las mascotas en la parte física según Gutiérrez, Granados y Piar (2007) los animales de compañía fomentan el autocuidado, reflejado en conductas como sacar a pasear al perro, ajustar temperatura de la habitación en ciertas épocas del año, limpiar áreas, etc.

Apoyando este postulado, Rifai (2019) describe que esta interacción genera más incremento de la actividad física en los dueños, además de aumentar positivamente las percepciones de la calidad de vida de las personas. Lo cual resulta importante para el adolescente mismo que debido a su esencia suele tener conductas que dañan o descuidan su salud física.

De acuerdo con la OMS (2021) es recomendable que en la adolescencia se realice al menos 60 minutos de actividad física diaria de moderada a intensa, sobre todo actividades como deportes, educación física o de desplazamiento como caminar o correr, de acuerdo con sus cifras solo 1 de cada 5 varones cumplen con estas directrices, perdiendo beneficios claramente importantes como la mejora en su capacidad cardiorrespiratoria y muscular, mantenimiento de un peso corporal saludable además de beneficios psicosociales.

Otra de las áreas en las que se ha encontrado que el vínculo con una mascota tiene efectos es el área psicológica, los que han sido encontrados a partir de distintas investigaciones como Lasanta Bondy citada por Meléndez (2014) quien investigó el programa “Convivir” y a partir de esto describió que lo jóvenes perciben beneficios tanto interpersonales como educativos, reflejados en cambios positivos en cuanto a manejo de emociones, control de impulsos, reducción de conductas negativas y

aumento positivo en cuanto a empatía, altruismo, compasión y solidaridad, en cuanto al ámbito escolar esta misma autora describe una mejoría en la actitud hacia la escuela y con ello se facilita el aprendizaje, la responsabilidad y respeto.

En un artículo de Bossard citado por Gutiérrez, Granados y Piar (2007) se presenta a la mascota como una fuente de amor incondicional, además de considerarlas un facilitador social y fuente de compañía. Atribuyendo estos efectos a la convivencia cotidiana en donde las personas encuentran seres a los que hay que brindar amor y cuidado.

Concordando con este artículo, se habla acerca de que las mascotas ofrecen un sistema de apoyo incondicional, sustentado en “Freud que sostenía que el vínculo con las mascotas, en especial con los perros hacia los humanos carecía de ambivalencia, lo que representaba, a su parecer, un símbolo de amor y lealtad condicional” (Schencke; 2012: 25).

En este mismo sentido, Meléndez (2014) describe que la relación con la mascota ofrece una figura de apego, una relación mutua y una relación física, así como una conexión al mundo exterior.

Los beneficios más específicos que se pueden encontrar de acuerdo con estos postulados, según Barker citado por Schencke (2012) son fortalecer el sentimiento de confianza y seguridad, así como facilitar el sentimiento de autonomía, además de favorecer la paciencia y autocontrol; de igual manera favorece el desarrollo de identidad y de actuar como figuras de apoyo social. Gracias a la esencia del animal de compañía de ser entrenable y obedecer instrucciones incrementa en la persona el espíritu de esfuerzo y eficacia. Dentro de esta misma característica la mascota también

favorece en la persona la independencia, motivación y el sentido de valor y utilidad, así como ser un modelador de comportamientos con capacidad relacional (Rifai, 2019).

Como evidencia de esto, en una investigación realizada Gómez, Atehortua y Orozco (2007) mencionan que propietarios de gatos identifican que su mascota le proporciona amor y afecto ilimitado, lealtad y dedicación incondicional; además de que la convivencia cotidiana con ellos les reconforta, les permite controlar sentimientos de enfado.

“Una de las mejores teorías sustentadas al respecto, propone que varios de los beneficios brindados por las mascotas provienen al menos en parte, de su rol como proveedor de apoyo social, y que este actúa como un recurso contra el estrés de la vida diaria” (Rifai; 2019: 11).

Gracias a investigaciones, desde el punto de vista fisiológico se ha confirmado que el convivir con un animal de compañía genera reacciones en el cuerpo que se ven reflejas en conductas como relajación y disminución del estrés. De acuerdo con Shencke (2012) se confirma que las mascotas pueden beneficiar como amortiguador ante situaciones de estrés, a partir de algunas investigaciones, en las cuales se muestra como algunos niños quienes tienen un vínculo con algún animal de compañía, son considerados como proveedores de calma en situaciones de miedo o enfermedad; así como el descubrimiento que la presencia de un animal de compañía puede contribuir a disminuir la ansiedad y excitación fisiológica.

De manera muy general, describen claramente Gómez, Atehortua y Orozco (2007) los beneficios psicológicos que proporcionan las mascotas a las personas, comenzando con que estas ayudan a reducir la sensación de soledad e incrementar el sentimiento de intimidad; proporcionan apoyo en estados de depresión, duelo, estrés

y aislamiento social, aumentan la autoestima y sentido de responsabilidad, así como la disminución del estrés, gracias al acompañamiento incondicional que esta representa.

Todo esto se verá reflejado en que la persona no se sentirá sola, tendrá una mayor aceptación social lo que le permitirá generar de manera más fácil relaciones interpersonales que a largo plazo le representarán una red de apoyo ante situaciones difíciles.

La parte social es la última esfera a abordar en cuanto a la influencia de la mascota en el adolescente, que de acuerdo a varios autores es una de las esferas más significativas para esta etapa de vida y donde más claro se tienen dichos beneficios.

De acuerdo a un estudio realizado por Wood citado por Gómez, Atehortua y Orozco (2007) se demuestra que las mascotas proporcionan a sus dueños mayor facilidad de socialización, de establecer un vínculo de confianza en sus relaciones interpersonales.

Esto explicado por Gutiérrez, Granados y Piar (2007) quienes describen el vínculo con una mascota como un lubricante social, observado en que la mascota facilita a su dueño el acercamiento a otras personas, se ha encontrado de manera consistente que al tener una mascota se es abordado con mayor frecuencia ya sea de personas conocidas o desconocidas, además de que “su presencia hace aceptable el jugar, hacer el ridículo y acercarse a desconocidos [...] las personas son más estimuladas a iniciar una conversación, reír y compartir historias cuando están en presencia de un perro que cuando no lo están” (Shencke; 2012: 24).

Lo que ha ayudado a concluir que la compañía de una mascota genera efectos como la cohesión social, mayor cooperación entre personas, promueve el contacto social y el establecer nuevas relaciones afectivas.

Según Charles, Davis y Power citados por Rifai (2019) Erikson describe que el adolescente pone mucho énfasis en los logros obtenidos, lo cual suele ser complejo de alcanzar debido a las expectativas que las otras personas ponen sobre ellos; al introducir una mascota en este proceso implica un cambio en sus actividades cotidianas, reconociendo el bienestar de dicha mascota como su responsabilidad, por lo que ser capaz de mantener el bienestar de la mascota puede apoyar en la percepción de logros alcanzados.

Así que el beneficio de apoyo social que representa el tener una mascota tiene que ver en el aspecto emocional como un factor protector (Schencke, 2012). De acuerdo con Gutiérrez, Granados y Piar (2007) a parte de ofrecer seguridad, la mascota tranquiliza y mejora la percepción de las relaciones sociales de su dueño.

En una investigación realizada por Hernández (2017) se postula que no sólo es necesario la presencia de una mascota, sino el compartir distintas actividades cotidianas; en esta investigación específicamente se ha encontrado que los jóvenes que sacan a pasear a su mascota además de los beneficios físicos, mostrando menores indicadores en cuanto a conducta antisocial.

En una idea general se ha descrito que las personas con una mascota muestran necesidades afiliativas más fuertes y son más responsivos. Lo que en la etapa de vida de la adolescencia representa una gran necesidad, como se ha descrito en apartados anteriores la parte social es una dimensión muy influyente en otros aspectos del joven convirtiéndose en su prioridad en muchos casos.

Describen Gutiérrez, Granados y Piar (2007) que para los adolescentes un animal de compañía representa un compañero que lo protege y le es un mediador en cuanto a sus relaciones sociales, específicamente las mujeres perciben este apoyo como un facilitador social que ayuda a superar tiempos difíciles. Es por ello que contar con los beneficios que brinda la mascota representa una gran área de oportunidad para encontrar maneras de apoyo hacia el adolescente.

“A pesar de la limitación, la literatura empieza a mostrar un panorama consistente que muestra que aquellas personas que interactúan con animales y que se involucran con ellos tienden a beneficiarse a nivel psicológico y social” (Gutiérrez, Granados y Piar; 2007: 178).

A pesar de que el vínculo humano-animal ha sido importante para el hombre desde muchos años atrás, es hasta hace relativamente poco tiempo que ha surgido el interés por una fundamentación científica de dicha relación, sin embargo, cada vez surgen más experimentos e investigaciones acerca de dicho vínculo las cuales han generado información muy útil para poder conocer las implicaciones y beneficios que brinda un animal de compañía.

Se ha comprendido que los efectos desglosados anteriormente no se dan de manera inmediata, además de ser modulados por variables como lo son la edad, la actitud hacia la mascota, el soporte social (Rifai, 2019) entre otros factores como los que menciona Hernández (2017) quien explica que los beneficios que una mascota tendría en la conducta adolescente surgen del vínculo y cuidado del animal, llegando incluso a influir en problemas como la baja autoestima, la antisocialidad y la agresión, a partir de generar y fortalecer los sentimientos de empatía.

En general, en el presente capítulo se ha encontrado que la adolescencia es una etapa del desarrollo de vida, no solo compleja por los cambios significativos en aspectos físico, cognitivo, social y emocional sino también por la gran importancia que representa para el individuo, ya que es el objetivo de esta etapa generar su identidad personal y social lo que de alguna manera delimitará su futuro.

Es debido a esta complejidad e importancia que resulta relevante conocer diferentes factores o elementos que representen un apoyo para sobrellevar estos años, por lo que resulta oportuno el creciente interés por el estudio acerca de las mascotas en la vida humana, ya que, en algo cotidiano en la realidad actual de México, es posible encontrar muchas áreas de oportunidad como apoyo a los jóvenes, siempre y cuando estos consideren como importante el vínculo generado con su mascota.

Capítulo 2

LA AUTOESTIMA

La autoestima es un elemento importante en la vida de cualquier persona, tener un adecuado nivel de autoestima puede representar la base para el desarrollo de otros elementos. En la actualidad existe una conceptualización dispersa de lo que es, es por ello que el presente capítulo se destina para abordar dicho tema con la finalidad de delimitar su definición, características y lo que influye en su desarrollo.

2.1 Definición de autoestima.

El presente apartado está destinado a mostrar desde el punto de vista de distintos autores lo que se ha definido como autoestima, así como dejar en claro su diferencia con algunos otros términos.

Como la mayoría de los términos, la autoestima ha sido un concepto que se ha ido construyendo y perfeccionando a lo largo del tiempo desde la percepción y teorías de distintos autores. De acuerdo con Pérez (2019) el primer intento por definir autoestima ocurre en 1890 con William James en Principios de la Psicología donde describe a la autoestima como la estima que sentimos por nosotros, la cual dependerá de lo que pretendemos ser y hacer, entonces él consideraba que la autoestima estaba construida a partir de lo que la persona aspira hacer más la comparación con lo que realmente ha podido hacer.

Continuando con esta construcción surge la definición que da Maslow, impulsor de la psicología humanista, quien de acuerdo con Valencia citado por Panesso y Arango (2017) cataloga la autoestima como una necesidad fundamental en el ser humano, refiriéndose al reconocimiento, respeto y confianza que se tiene de sí mismo.

Alcanzada gracias a las evaluaciones que genera a partir reconocimiento de otros y el éxito obtenido en las diferentes experiencias a lo largo de su vida.

En esta construcción del concepto de autoestima participa Carl Rogers, fundador de la psicología humanista, este autor “entiende que cada quien posee un yo positivo, único y bueno; pero ese verdadero yo con frecuencia permanece oculto y enmascarado sin poder desarrollarse” (Pérez; 2019: 26). Añadiendo que la finalidad de la persona será el llegar a ser él mismo, en otras palabras, desarrollar su propia autoestima.

En un siguiente momento, según Pérez (2019) aparece Morris Rosenberg, quien alrededor de 1975 trabaja con el concepto de autoestima, refiriéndose a él como un fenómeno actitudinal compuesto por los pensamientos y sentimientos que refiere la persona hacia sí misma.

Otro autor relevante que menciona Pérez (2019) es Nathaniel Barden, quien desde el inicio de su carrera en psicología se mostró interesado en el tema de la autoestima, quien la describe como una experiencia fundamental de poder llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias; es decir tener esa confianza en la capacidad de enfrentarse a la vida y poder resolverla de manera adecuada y gratificante. Poder valorar lo que uno es y puede llegar a ser.

De acuerdo a las bases teóricas definidas en los autores anteriores, Pérez (2019) hace su propio concepto de autoestima donde la refiere como una valoración positiva o negativa de sí mismo. Además de considerar los elementos que la componen que son: la autoeficacia, que es percibirse como competente para resolver los retos de la vida y sentido de auto dignidad, que es el poder sentirse digno de éxito y felicidad.

Antes de continuar en la especificación del concepto de autoestima, resulta necesario establecer qué es el autoconcepto, el cual se comenta que “Es responder a la pregunta de quién soy yo, la conciencia que tengo de mí mismo, la identidad que me diferencia de los demás.” (Fundación AMIGÓ; 2008: 2).

Este mismo autor, hace referencia a que el autoconcepto está conformado desde cuatro dimensiones las cuales son; el yo personal, que es el centro de la persona; el yo corporal, que refiere al cuerpo; el yo social, que incluye las opiniones de los otros y el yo material, que representa todo lo que la persona posee. De forma clara, el autoconcepto hace referencia a la idea general que la persona tiene de sí mismo.

“Es la idea que la persona tiene de sí misma en lo tocante a su apariencia, inteligencia, cualidades morales, personalidad, posesiones, etcétera. En personas equilibradas, el autoconcepto suele estar bastante cerca de la realidad objetiva”. (Melgosa; 2013: 12).

Una vez teniendo claro al autoconcepto es posible comprender el concepto de autoestima establecido por Fundación AMIGÓ (2008) donde se establece a la autoestima como aspecto evaluativo y afectivo del autoconcepto, es decir la autoestima es una dimensión que surge del autoconcepto. Además, se describe como el grado de aceptación o rechazo que una persona puede tener de sí misma; esa capacidad de darse valor y tratarse con dignidad, amor, respeto y realismo.

Otra concepción del termino de autoestima la proporciona González citado por Escorcía y Mejía (2015) en el que se comenta como una apreciación que hace la persona de sí misma, la cual se construye a partir de un proceso valorativo-acumulativo es decir que surge de la experiencia en el día a día. Son varios los factores

que influyen en la autovaloración, además de que van modificando constantemente la autoestima.

Una vez descritos los distintos términos que intentan conceptualizar la autoestima, resulta interesante abordar el qué no es, pues es un elemento que en algunos casos suele confundirse con ciertas características.

Según Fundación AMIGÓ (2008) la autoestima no es el tener fama o éxito o que otros reconozcan o aprecien. No es una persona con características narcisistas, es decir se ama así mismo de manera irreal sin conocerse. Por último, la autoestima no es el constantemente buscar el reconocimiento y afecto de los otros.

Este mismo autor describe de manera contraria lo que sí es la autoestima, refiriendo que es el aprecio que una persona puede tener de sí mismo, no los otros de él. También es cuando una persona se acepta y se ama de manera realista, es decir conociendo todas las características propias de sí. Referente al último punto la autoestima es un proceso de autoconocimiento y aceptación de estas características.

De igual manera se ha encontrado que “la autoestima no significa ser altanero, vanidoso y pedante. [...] No se manifiesta por medio de autoalabanzas o transmitiendo a los demás cuán importante y maravilloso soy [...] No arrasa y acosa a los demás ensalzándome a mí mismo. Es una mirada honesta y positiva a todo lo que uno tiene.” (Melgosa; 2013: 12).

Una vez descrito el proceso teórico que ha ido formando y especificando el concepto de autoestima, es posible comprenderla como un elemento que conforma el autoconcepto y dicho elemento de acuerdo con Clark, Clemen y Bean (2000) hace referencia al concepto que tenemos de nuestra propia valía y está basado en

pensamientos, sentimientos y sensaciones que se han construido a partir de experiencias de la vida diaria.

Es decir, es ese afecto que la persona genera hacia sí mismo, sin embargo, implica elementos más complejos como la capacidad de percibirse merecedor de bienestar, respeto y éxito, que se abordarán en próximos apartados.

2.2 Proceso de desarrollo de la autoestima durante el ciclo de vida.

El presente apartado está destinado a explicar de manera detallada las distintas etapas o fases por las que se deberá pasar para poder establecer un nivel más estable o determinado de autoestima. Esto desde el punto de vista de distintos autores con la finalidad de generar una concepción más completa de este término que se ha definido en el apartado anterior.

Desde la perspectiva de Ortega, Mínguez y Rodes (2001) la autoestima se construye a partir de experiencias, siendo estas una condición indispensable para su elaboración.

Respondiendo a la pregunta ¿Desde dónde se construye la autoestima? Los mismos autores refieren a las experiencias positivas y negativas como origen de la misma. En la infancia el desarrollo de la autoestima se encuentra marcado por las experiencias de éxito o por cualidades y destrezas que se van utilizando. Por otra parte, durante la adolescencia y adultez, la construcción de la autoestima no depende tanto de las atribuciones externas, sino que pueden auto-valorarse y reconocerse satisfechos a partir de la coherencia de su conducta y su ideal de realización personal.

De acuerdo con Ramírez y Herrera (2002) existen fases importantes del ciclo de vida que influyen en la evolución y desarrollo de la autoestima. Dichas fases que

menciona son la génesis y consolidación del yo, es decir el proceso de definir la identidad propia; la pubertad o etapa de la adolescencia; emancipación total, que se da en varios sentidos durante la adultez; la crisis de los 40, que surge debido al contraste de las capacidades que se van disminuyendo; jubilación, que representa la etapa de baja del mundo laboral y con ello la pérdida de un estilo de vida y por último la imposibilidad de autonomía, que se da durante la vejez.

La manera en que se vive la autoestima en el transcurso del ciclo vital es explicada de manera detallada por Melgosa (2013) quien referente a esto menciona de cada etapa lo siguiente:

La primera que contempla este autor es infancia y la etapa preescolar; desde el inicio de la vida, el mundo comienza a influir en la forma de la futura autoestima. Además, surge la consciencia personal y con ello la valoración de uno mismo. En esta etapa se generan las bases sobre las cuales comenzará el desarrollo de autoestima, y a su vez de ser una etapa de múltiples aprendizajes que brindan herramientas para un adecuado desarrollo cognitivo y emocional, así como el intento y práctica de ir estableciendo la propia autonomía y su propia identidad.

Es por ello que el papel que juegan los cuidadores es importante, debido a que son ellos quienes proporcionan los medios favorables para que se dé dicho proceso.

La edad escolar, es la segunda etapa que menciona este mismo autor y es considerada una de las principales etapas en el desarrollo de la autoestima, debido a la observación de cualidades y destrezas del exterior que produce modificación en su autoestima. Dicha etapa abarca de los 6 a los 12 años de edad y es cuando se da la adquisición de las competencias básicas de supervivencia según su cultura y con ello la base del éxito futuro.

De igual manera, se adquiere independencia relativa, conocimientos formales, destrezas escolares e interacción social; todas las anteriores constituyen formas de modificación de la autoestima, a esto se le agrega la exploración de uno mismo y del entorno radicando en esto la razón de su importancia de la etapa en la construcción de autoestima. (Melgosa, 2013)

La adolescencia es la siguiente etapa que menciona el mismo autor, la cual representa otra de las etapas primordiales en la construcción de la autoestima esto debido a que el adolescente tiene una alta consideración a sus amigos lo que representa una fuente de autoestima.

Durante esta etapa, se tiene la tarea de desarrollar su identidad e individualidad, además de una exploración del entorno de donde comienza a imitar conductas de sus iguales; estos factores influyen en el desarrollo de la autoestima, la cual durante esta etapa suele ser fluctuante debido a la exposición a factores como la enorme importancia que se le da al atractivo físico, la necesidad de ser parte de un grupo, la búsqueda de identidad e independencia, búsqueda de sentido de vida, atracción por sexo opuesto y la elección de estudios, profesión u oficio. (Melgosa, 2013).

Existen cuatro contextos en donde se desarrolla la autoestima de forma especial, estos son: las relaciones interpersonales, las experiencias escolares, los logros y la actitud hacia sí mismo. (Melgosa, 2013).

De acuerdo con este autor la juventud, es la siguiente etapa, de la cual describe que durante ésta suelen consolidarse las relaciones ya sean de amistad o de pareja, por lo que se crea un contexto de constante intercambio de mensajes que van influyendo en la autoestima. Es una etapa donde se alcanza la estabilidad, incluso en el nivel de autoestima el cual se espera sea más elevado.

El adulto joven experimenta sentimiento de aportación a la sociedad y en conjunto estas experiencias estables suelen favorecer a la autoestima; sin embargo, también surgen cambios grandes que pueden afectar su estabilidad y nivel como la transición de la familia de origen, el relacionarse con los padres de adulto a adulto, ser autónomo en cuanto a economía y profesión. (Melgosa, 2013).

La mediana edad es la siguiente etapa mencionada por el mismo autor, durante esta etapa es donde se espera una estabilidad en la persona; a pesar de que en esta etapa algunas destrezas físicas experimentan un declive lo cual puede reflejarse en afectación negativa en la autoestima.

En una generalidad, esta suele ser una etapa donde existe un nivel de autoestima saludable debido a que hay una estabilidad económica, la satisfacción de ver a los hijos con una vida independiente, el ejercer una profesión. (Melgosa, 2013).

Sin embargo, también existen situaciones propias de la etapa que pueden desequilibrar al nivel de autoestima desarrollado, por ejemplo, la necesidad de redefinir el sistema social, adaptarse y aceptar la independencia de los hijos, atravesar por la menopausia o andropausia, así como la aceptación de la nueva apariencia. (Melgosa, 2013).

La tercera edad, comenta el mismo autor, es una etapa difícil de transitar y los efectos que se generen en la autoestima dependerán de la actitud de la persona, si se mira al pasado con satisfacción y al futuro con confianza resultará una alta autoestima, en cambio si se mira con amargura al pasado y se percibe al futuro como desesperanzador existe una autoestima insatisfactoria.

Es una etapa donde la autoestima se vuelve frágil, por lo que es necesario ejercer cuidado para mantener un concepto justo de sí mismo; algunas de las razones

por la que este declive ocurre es la disminución de aportación profesional, el recorte de ingresos, la reducción del ámbito social, una salud deficiente y en algunos casos la movilidad limitada. (Melgosa, 2013).

Referente al desarrollo de la autoestima, de manera más concreta Panesso y Arango (2017) afirman que se da como un desarrollo gradual durante toda la vida, que comienza desde la infancia y atraviesa por todas las etapas del ciclo vital, a partir de eso se han establecido 3 etapas, las cuales se describen a continuación.

La primera etapa según las mismas autoras, es el sí mismo primitivo, que ocurre desde el nacimiento hasta los dos años. En este periodo la persona se va relacionando con su figura cuidadora y con el paso del tiempo logra diferenciarse de los demás y hacerse autoconsciente de sí teniendo una percepción propia.

La segunda etapa que explican las mismas autoras, es la etapa del sí mismo exterior, la cual abarca de los 2 a los 12 años, y de acuerdo a esta percepción es la más decisiva en la estructuración de la autoestima, debido a la vivencia de experiencias de éxito y fracaso y la retroalimentación que se recibe de los padres y que genera en el niño una imagen positiva o negativa de sí. Además, entre los 8 y 9 años comienza la definición personal.

Etapa del sí mismo interior, es la tercera etapa establecida por las mismas autoras; la cual ocurre desde los 12 años en adelante y es cuando la persona busca describirse y definir su identidad. En este proceso de identificación-diferenciación surgen cambios cognitivos que afectan el autoconcepto ya que este es vulnerable al cuestionamiento personal y social. Además de surgir la consciencia de su forma de actuar en el medio, pues los otros se convierten en un espejo que le devuelve

información que perciben de él, que corre el peligro de ser distorsionada esta percepción.

Explica Martínez (2002) para que esta construcción de autoestima se dé de manera favorable es necesario que se propicie la presencia de algunos factores, como la resiliencia, que es la capacidad de crecer y desarrollarse en medio de factores adversos; los valores que constituyen la estructura del pensamiento, además de fortalecer el logro de metas específicas y generar un compromiso de la persona consigo mismo, los valores son una guía para definir la propia identidad; tiempo libre, dicho elemento representa el logro de diferenciar lo que se quiere hacer a lo que otros esperan, además que permite satisfacer necesidades personales, deseos y es una manifestación de la libertad; como último elemento está el proyecto de vida que resulta de gran importancia, pues tener un plan de vida ayudará a generar determinación de tomar las propias riendas de la vida personal y asumir las consecuencias, además de ayudar a saber quién soy, cómo soy y planear metas en distintas áreas de la vida. Puede ser un factor de protección ya que permite tener en claro lo que se busca.

Como puede observarse, cada etapa transitada en el ciclo de vida tiene características e influencias importantes sobre la autoestima y cada una tiene aspectos positivos y negativos referentes a ella. Para la presente investigación resulta importante destacar la relevancia que tiene el periodo de la adolescencia durante la construcción de la autoestima, ya que a pesar de ser fluctuante el nivel que la persona mantendrá es posible reconocer qué tipo de autoestima ha logrado generar a partir de su experiencia.

El nivel de autoestima nunca será determinado, sino que se irá modificando de acuerdo a la experiencia y recursos con los que cuente la persona en esa determinada etapa de su vida.

2.3 Niveles de autoestima.

Una vez entendido qué es la autoestima resulta oportuno adentrarse en aspectos más concretos acerca de la misma. Por lo que el presente apartado se destina a describir, desde el punto de vista de varios autores, los niveles en los que se puede encontrar una autoestima. Varios autores afirman que la autoestima es un elemento presente en cualquier persona, lo que varía es el nivel en que la persona la posee; en una generalidad se describe a la autoestima alta o baja; a pesar de ello, para la presente investigación se ha considerado también la inflada.

De acuerdo con Ortega, Mínguez y Rodes (2001) la mayoría de los autores que han definido la autoestima han coincidido en hablar sobre un origen social, es decir no se nace con alta o baja autoestima, sino que se aprende a partir de la interacción social con personas significativas, sobre todo durante la infancia o la adolescencia. Sin embargo, se habla de un proceso continuo que permanece siempre en construcción mientras se esté en contacto con los otros y se pueda valorar la conducta como negativa o positiva.

A continuación, se describe en qué consiste cada una y los posibles perfiles que se encuentran en cada nivel.

“Siempre será la autoestima la que determine hasta qué punto el hombre podrá utilizar sus recursos personales y las posibilidades con las que ha nacido, sea cual fuere la etapa de desarrollo en la que se encuentre” (Herrera y Ramírez; 2002: 189).

Con lo anterior se explica la importancia de conocer el nivel de autoestima que cada persona, específicamente en esta investigación, que el adolescente ha logrado desarrollar. Ya que gracias a ello se podrán comprender ciertas características de oportunidad o limitante que se presenten.

El primer nivel de autoestima a describir es el alta, considerada por muchos autores como el nivel normal que cada persona debería de poseer.

De acuerdo con Herrera y Ramírez (2002) una autoestima alta se puede encontrar con personas con los rasgos siguientes: sentir orgullo de los logros; actuar con independencia; tener la capacidad de asumir responsabilidades; aceptar las frustraciones; mantenerse siempre dispuesto a actuar; ser capaz de afrontar nuevos retos; sentirse capaz de influir en otros; mostrar amplitud de emociones y sentimientos.

De acuerdo con Martínez (2002) otras características que una persona con autoestima alta muestra son: conocer aquello que se puede hacer bien y en qué se puede mejorar; sentirse bien consigo mismo; tener la capacidad de expresar su opinión; no temer a hablar con otras personas; identificar y expresar emociones a otras personas; mostrarse participe en actividades de su contexto; ser capaz de valerse por sí mismo, lo que implica dar y pedir apoyo; gusto por los retos y enfrentarlos; tener consideración por los otros, sentido de ayuda; ser creativos y originales; tener capacidad de disfrutar; organización y orden; defender la posición ante los demás; reconocer equivocaciones; no molestarse al mencionar cualidades, sin embargo no se busca adulación y hacerse responsables de acciones.

De igual manera López (2014) aborda el tema sobre la autoestima alta refiriéndose a ésta como autoestima fuerte, según el autor esta consiste en tener una imagen o concepto de sí, el cual se puede mantener a pesar de los contratiempos.

Como perfil de estas personas, el mismo autor menciona características como el mostrarse optimista, alegres y no soberbios. Ser capaces de esforzarse para alcanzar objetivos sin importar que no resulten como se desea, ser capaces de reconocer propios errores, vivir en bienestar.

De acuerdo al mismo autor, algo característico de quienes posee autoestima fuerte es el ser capaces de tomar decisiones y asumir el riesgo de equivocarse, además de tener una relación sana con el éxito; de igual manera se muestran tolerantes ante las diferencias, así como tener relaciones más sinceras y sanas, es decir se involucran en relaciones más profundas y enriquecedoras. De igual manera se encuentra con los recursos internos para no dejarse manipular. También el lograr una personalidad independiente y autónoma. Todas éstas características se muestran en su postura corporal, en sus gestos y manera de hablar.

Referente al nivel que se menciona como baja autoestima, estos mismos autores han generado perfiles de características de estas personas.

Para Pérez (2019) al hablar de baja autoestima se hace referencia a la dificultad que tiene la persona para percibirse como un ser valioso y como consecuencia el no sentirse digno de ser amado por otros. Como características, las personas con una baja autoestima suelen buscar aprobación y reconocimiento de los demás, además de no poder expresar libremente.

“Los principales afectados por una baja autoestima son sin duda alguna los adolescentes, esto como consecuencia de diversos factores, tales como falta de comunicación, respeto, apoyo, amor y afecto por parte de sus padres y entorno en general” (Pérez; 2019: 28).

De acuerdo con Fundación AMIGÓ (2008) una persona con un mal concepto de sí misma será quien tenga una baja autoestima, por lo que algunos rasgos característicos de estas personas será el aislarse, creer no tener derecho a estar con otros, estar bien o participar en conversaciones debido a considerar que aburrirá a los demás. Sentirse más cómodo tratando con cosas u animales ya que estos no lo evaluarán de manera negativa, como erróneamente cree que merece.

De igual manera, el mismo autor explica que las personas con baja autoestima suelen establecer vínculos dependientes debido a que se sienten poca cosa, incapaces de lograr metas, así que buscan quien resuelva por ellos. Otra característica de las relaciones interpersonales que estas personas suelen establecer, es el dar todo por el otro, centrarse en cumplir expectativas y deseos de los otros ya que no son capaces de generar los suyos propios, por lo que cuando se les da la oportunidad de expresar opinión, pensamiento o deseo no son capaces de realizarlo.

De acuerdo con López (2014) quien se refiere a la autoestima baja como derrumbada y la explica como el nivel en el que la persona no puede apreciarse a sí misma y pocas veces está bien consigo misma. Otra característica de las personas con este nivel de autoestima es el tener lástima, pena, vergüenza, se auto ofende y humilla.

Otro nivel de autoestima que se ha considerado para la presente investigación es la autoestima inflada, que se manifiesta con características peculiares que se describen a continuación.

Según Martínez (2002) las características propias de las personas que han desarrollado este nivel de autoestima es el considerar que pueden hacerlo todo, que siempre se tiene la razón y nunca se equivoca, ser seguro de sí mismo de manera

desproporcionada, ser escandaloso, ser vanidoso; amarse de manera enfermiza, percibirse como los más interesantes de la tierra, cuidar de manera enfermiza la salud, sentimiento de merecer más que los demás, buscar tener lo mejor y ser ególatras.

Referente a sus relaciones con otros se cree que todos los aman, no tomar en cuenta a nadie, creer ganarle a cualquiera, buscar elogios, creer que impactan a cualquiera, creer que todos están obligados a amarlos, atacar a los demás cuando se equivocan, por lo que las personas los rechazan. (Martínez, 2002)

De igual manera, López (2014) aborda a la autoestima inflada, mencionándola dentro del grupo de autoestima vulnerable y refiriéndose a ella como autoestima sostenida, respecto de ella menciona que es una autoestima frágil, en la que la persona busca sostener toda su autoestima en un único logro alcanzado como belleza, riqueza, posesiones, admiración o poder.

Como características propias de estas personas, el mismo autor menciona un presente nerviosismo, aparente seguridad la cual es fingida, buscar constante aprobación del otro, lo que lo lleva a una dependencia total, dificultad para pedir perdón, no admitir errores, sentir envidia por aquellos que ponen en riesgo su superioridad, perder la autenticidad, siempre hacer lo que otros esperan, fuerte miedo a equivocarse o a fracasar por lo que culpa a otros de su propio fracaso. Se identifica con una falsa imagen de sí mismo, en la que se busca resaltar en todo momento el único logro mencionado anteriormente, caracterizada por superioridad y desprecio hacia otros.

En pocas palabras, “su Autoestima está sostenida de la hazaña del éxito y toda su personalidad la sostiene de eso, pierde su identidad, pierde su individualidad, pierde su autenticidad” (López; 2014: 10).

Como se observa en la descripción de cada nivel de autoestima, el nivel adecuado a desarrollar es el alta; por lo que el desarrollar un nivel bajo o una autoestima inflada resulta inadecuado.

De acuerdo con Melgosa (2013) a partir de distintos estudios longitudinales se han encontrado diferentes causas por la que se puede desarrollar un nivel de autoestima inadecuado. Siendo la primera, el pertenecer a un grupo minoritario; quienes son miembros ya sea de un grupo étnico, religioso, racial o cualquier otro grupo minoritario, suelen tener una autoestima menguada, ya que es probable que características como el prestigio, autoridad, dinero, poder y recursos sean propias del grupo mayoritario, siendo éstas las razones por la cual el resto desarrolla una percepción de inferioridad de sí mismo.

Continuando con el mismo autor, un segundo factor encontrado ha sido el ser miembro de una clase social inferior a la mayoría. Refiriéndose a la clase trabajadora de un mismo grupo cultural, en la cual pueden generarse sentimientos de inferioridad o vergüenza y con ello un bajo concepto de sí mismo. Siendo más vulnerables los casos de las personas y familias desempleadas.

De acuerdo con este mismo autor, una tercera causa es el poseer escasa cultura, misma que se refiere al nivel de estudios, describiendo que quienes poseen una preparación académica más prolongada o de mayor nivel desarrollan un mayor nivel de autoestima, en comparación con quienes no la tienen, siendo éstos últimos más vulnerables a desarrollar una autoestima insuficiente.

El pertenecer al género femenino, este autor lo describe como una cuarta causa para desarrollar un nivel inadecuado de autoestima. En mediciones de autoestima, se ha encontrado que, en la mayoría del nivel inferior de autoestima, está en las mujeres,

comparado con los hombres, siendo más notoria esta situación durante la adolescencia. Explicando la psicología de género, que la afectividad de los hombres suele ser dura y resistente a comentarios externos y en cambio, en las mujeres son más sensibles y les dan mayor importancia a comentarios de otros.

Una última causa considerada por el mismo autor, es la apariencia física, siendo ésta un factor poco claro, ya que la belleza y juicio que se hace de la misma suele ser muy subjetiva; por lo que se encuentran a personas atractivas y con buena presencia insatisfechas consigo mismas, al igual que otras se sienten a gusto y satisfechas. Lo mismo sucede con quienes no poseen estos mismos atributos.

En conclusión, se llega a la idea de que todas las personas poseen autoestima, sin embargo, la interacción con su entorno determinará en qué nivel se logra desarrollar. Siendo lo ideal el buscar siempre un nivel alto, donde la persona se conozca de manera real, tenga en claro sus fortalezas y debilidades, se sienta segura de ser como es y se perciba como merecedora de dignidad, afecto y respeto. Desafortunadamente, no siempre es así, también se pueden generar niveles inadecuados como lo es el bajo, en donde se encuentra una persona que no se reconoce habilidades, por lo tanto, no se siente capaz de alcanzar logros y busca ser dependiente de alguien más. Otro nivel inadecuado es la autoestima inflada, en la que la persona basa su propio concepto, personalidad y valor en un solo éxito y en su intento por cubrir sus inseguridades, se termina siendo vanidoso, arrogante y sin identidad.

2.4 Componentes que influyen en la autoestima.

Una vez que se tiene en claro qué es la autoestima y la manera en que esta puede presentarse, es oportuno conocer los componentes de la autoestima, es decir, qué elementos influyen para poder desarrollar una autoestima adecuada, que se abordarán en el presente apartado, a partir de la perspectiva de distintos autores.

Según Melgosa (2013) la autoestima se forma a partir de la interacción con el medio, es decir existen diferentes factores que pueden formar o deformar esta construcción de autoestima. Las cuales se enlistan a continuación:

1. Las experiencias infantiles: desde pequeños comienza la formación del autoconcepto, gracias a la convivencia y continua observación de unos y otros es que la identidad propia va tomando forma. De acuerdo con Erikson, mencionado por este mismo autor en la etapa escolar es donde se obtendrán las bases para un nivel sano o inadecuado de autoestima.
2. El entorno: es un factor importante para la conformación de la autoestima, esto debido a las expectativas que establece el entorno social, si se carece de las características que se consideran importantes para ese entorno; entonces se es más vulnerable a desarrollar un bajo nivel de autoestima. De igual manera el entorno social genera a través de los medios de comunicación, estándares, muchas veces irreales, con los cuales hay una comparación continúa.
3. La información que se recibe de otras personas: refiere a todos los comentarios que se reciben de otros, son una referencia para formar la propia estima. La información recibida de seres queridos tendrá un mayor impacto que de otras personas con las que no se tiene vínculo.

4. Los logros personales: la autoestima se nutre de cualquier acción o resultado que se considere preciado y cueste esfuerzo por conseguir.

Desde otra perspectiva, de acuerdo con Panesso y Arango (2017) existen varios factores que influyen en el desarrollo de autoestima, los que han generalizado en 3 componentes. El primero de ellos mencionado como componente afectivo, mismo que hace referencia a la respuesta afectiva que una persona percibe de sí mismo. El segundo componente es el conductual, el cual explica que las intenciones que se tengan en cada acción serán acordes a la opinión que la persona tenga de sí mismo. El tercero que es el componente cognitivo, que se refiere a las representaciones, creencias, ideas y descripciones que se tienen de sí mismo en distintos ámbitos.

De acuerdo con Escorcía y Mejía (2015) sitúan cuatro elementos que conforman y nutren a la autoestima, reconociendo a aquellos que tienen un mayor impacto durante la adolescencia. Siendo el primero a abordar la autoeficacia, en la que los autores se basan en Bandura para explicarla como la autopercepción de la propia eficacia, esta percepción está basada en la valoración y juicio de su propia capacidad y reconocimiento de sus limitantes. Plantea que la autoeficacia se deriva recíprocamente de la autoestima y ambos conceptos se enfocan en la auto-apreciación, refiriéndose el primero a la valoración de las capacidades y el segundo a la valía personal.

Como segundo elemento, los mismos autores mencionan la auto-dignidad, la que se entiende como esa consciencia en la que se tiene una actitud afirmativa del derecho propio de vivir y de ser feliz, derecho de plenitud, trascendencia, escucha, comprensión, educación, etc., es poder reconocer la valía de sí mismo. La manera en

que este es un elemento para el cimientto de la autoestima va en función de ser una impresión socialmente neutral de sí mismo con respecto a lo que merecemos aspirar.

Dicho elemento puede presentarse de manera anormal, puede estar disminuido, es decir, no percibirse como alguien digno de poseer lo anteriormente descrito, lo que llevaría al desarrollo de una baja autoestima o bien puede presentarse sobreestimada, es decir, se atribuye derechos que sobresalen de los estándares aceptables. (Escorcía y Mejía, 2015).

Como tercer elemento, los autores refieren el autoconcepto, el cual puede entenderse como la idea que se tiene de sí mismo, un reflejo de la propia realidad y experiencia. Es decir, una serie de creencias que se tienen de sí mismo y que se expresan en la propia realidad. La importancia de dicho elemento se explica en que según sea la forma en que se construyen los propios juicios en torno a sí mismo y la manera en que estos influyen en la valía que se acredita la propia persona, es decir a la autoestima. La manera en que este elemento se presenta durante la adolescencia es fluctuante ya que muchas veces es muy definido a partir del contexto externo.

Estos autores contemplan como cuarto y último elemento a la autorrealización, que se entiende como un continuo de logros en distintos ámbitos que favorecen un estado de plenitud de sí mismo. De manera particular, durante la adolescencia se tienen diferentes puntos de vista, enfocado principalmente la autorrealización en el aspecto afectivo donde se centra la mayoría de la atención. Respecto a su papel en la conformación de la autoestima se refiere a su necesidad de ser y sentirse valioso en el mundo; es la pauta que dirige un camino hacia el éxito y la plenitud, que influye en el juicio que se hace de sí mismo.

Desde otra perspectiva, explican Ramírez y Herrera (2002) la autoestima puede entenderse como una sensación de satisfacción que tiene la persona cuando se dan condiciones como la vinculación, que es el poder establecer vínculos con otros los que se reconocen como importantes por sí mismos y por otros; otra condición que se debe cumplir es la singularidad, que hace referencia a reconocer y respetar las propias cualidades, además del respeto y aprobación que los otros dan a estas cualidades; una tercera condición a cumplir es el poder, mismo que se da cuando se dispone de medios, oportunidades y capacidades de modificar las circunstancias de la vida de manera significativa; la cuarta y última condición son las pautas, que se refieren a poseer ejemplos a los que pueda referirse y guíen para establecer sus valores, objetivos, ideales y exigencias personales.

Según Rodríguez citado por Martínez (2002) la autoestima puede componerse de distintos factores, entre los que se realiza tres como esenciales y que se enlistan a continuación:

1. Auto-concepto: puede entenderse como el conjunto de percepciones cognitivas y de actitud que se tienen de sí mismo. Una persona puede tener diferentes auto-conceptos y estos pueden elaborarse y cambiarse constantemente. La adolescencia es una etapa importante para este factor, ya que es durante este periodo que surgen las características contradictorias y se da una fuerte influencia de los grupos sociales que de manera indirecta influyen en el autoconcepto.

El autoconcepto tiene tres niveles, el primero es el cognitivo que representa las ideas, opiniones, creencias y percepciones de sí mismo; seguido del nivel emocional-afectivo que es un sentimiento agradable o desagradable

que se tiene la propia persona y, por último, el conductual que representa el llevar un comportamiento acorde a lo anterior.

2. Auto-respeto: este factor puede expresarse en diferentes formas como son el atender y satisfacer las necesidades propias, el expresar y manejar de manera conveniente los sentimientos y emociones y valorar todo lo que hace sentirse orgulloso. Se resalta la importancia de sentir respeto hacia sí mismo ya que si yo me respeto, otros lo harán de igual manera.
3. Autoconocimiento: este factor es muy importante, ya que sólo se puede querer lo que se conoce. De igual manera, no se puede vivir con algo que no se conoce y mucho menos utilizar o valorar capacidades, recursos o habilidades desconocidas. El lograr conocerse es un proceso continuo.

Como se ha observado, a lo largo de este apartado son varios los factores que influyen en el desarrollo de la autoestima, dependiendo de la perspectiva o autor del que se hable. Una generalidad que muestran estos factores es que llevan a tener una percepción real de sí mismo, para así poder reconocer, utilizar y valorar sus propias cualidades. Así como a partir de la interacción con otros percibirse como alguien capaz, importante y útil para la sociedad.

Fomentando y trabajando en el desarrollo positivo de estos elementos, será la manera en que se podrá desarrollar o fortalecer la autoestima, lo cual es un tema que se aborda de manera más específica en apartados próximos de este capítulo.

2.5 Estrategias para aumentar la autoestima.

El presente apartado se destina a mencionar y describir las distintas estrategias con las que se busca trabajar en beneficio del desarrollo de autoestima. Todas desde

diferentes puntos de vista de varios autores, algunos enfocados al trabajo que puede hacer la persona por sí misma, otras del trabajo que puede realizar un tercero en beneficio de la autoestima de otro, además de abordar estrategias propuestas por distintas corrientes psicológicas.

Para fundación AMIGÓ (2008) existe una fuente de Autoestima muy importante que es la interacción con los otros, desde su perspectiva se genera estima a partir de lo que otros dicen, para convertirlo en auto-estima se deberá creer que el otro lo dijo con sinceridad, buscar elementos reales que confirmen lo que han dicho y hacer una valoración justa y real de lo que se dice. A su vez de manera cíclica, la misma persona podrá generar estima en los otros.

Desde otra perspectiva, describen Panesso y Arango (2017) algunas recomendaciones para fomentar una autoestima alta, dichas recomendaciones se centran en que los cuidadores son los principales proveedores de afecto y reconocimiento, por lo que es esencial que ellos otorguen una apreciación positiva.

Además de resaltar la importancia de enseñar y promoverlo en distintos contextos como educativo, familiar y social, ya que la autoestima se construye a través de las relaciones afectivas.

Según Pérez (2019) existen algunos pasos a seguir que ayudarán a mejorar la autoestima, los cuales se enlistan a continuación:

1. Eliminar las críticas negativas hacia sí mismo. Un ejemplo de estas críticas es el pensar que nunca se hará bien algo.
2. Hacer deporte y cuidarse físicamente. Esto con la intención de cuidar la apariencia física que es un factor de gran influencia en la autoestima, además de aumentar la liberación de endorfinas.

3. Socializar con personas que sirven como apoyo, es decir que ayudan, divierten y enseñan.
4. Hacer una lista de logros con la finalidad de reconocerse y recordar la propia capacidad de alcanzar logros.
5. No ser perfeccionista, solo esforzarse.
6. Cuidar el lenguaje corporal ya que esto influirá en el ánimo que se tenga. Como el cuidar la postura.
7. No compararse, al contrario, reconocerse como alguien valioso y único.
8. Aceptarse y perdonarse.

De acuerdo con Escorcía y Mejía (2015) existen distintas formas en que los maestros o cuidadores pueden fortalecer la autoestima durante la adolescencia como incursión en el arte, por ejemplo el baile, canto, creación de obras, lectura escritura o fotografía; la planeación regulada de actividades extraescolares como salidas o cualquier actividad relacionada con socializar; el aprender y practicar diferentes deportes, pues a partir de distintos estudios se ha encontrado que esto propicia el autoconocimiento e incrementar la autoconfianza; actividades de relajación, como un ejemplo meditación o yoga; activación física o concursos de resistencia física donde todos ganen y diseño de proyectos comunitarios en distintos ámbitos.

Según Martínez (2002) existen diferentes características que propician el desarrollo de un nivel alto de autoestima, los cuales se describen como el ser tratado con amor desde pequeño, recibir seguridad, reconocer normas firmes y no violentas, saber respetar y que se es posible soñar, reconocer que podrá lograr lo que se proponga, sentirse cuidado e independiente.

De igual manera, el mismo autor reconoce algunos factores que ayudan a mejorar la autoestima. El primero es el sentido de pertenencia en el que se reconoce la necesidad de experimentarse como parte de algo y saber que ellos me protegen y apoyan; un segundo factor es sentirse amado por parte de las personas que son importantes y por último el reconocer las cualidades, capacidades, habilidades, destrezas y dones de sí mismo de una manera real.

Para Melgosa (2013) las estrategias para aumentar la autoestima pueden darse de distintas maneras, ya sean estrategias de autoayuda o estrategias que implican la intervención por parte de un profesional. Referente a estos últimos, se describen estrategias propias de cada corriente psicológica.

“Los métodos que ayudan al desarrollo de la autoestima desde la perspectiva conductista se centran en la conducta y en la repetición de actos hasta que llegan a formar parte de la rutina diaria [...] son fáciles de aprender y prácticamente todas las personas, incluyendo niños y adolescentes, pueden aplicarlos sin complicaciones” (Melgosa; 2013: 136).

Las principales estrategias pro autoestima que se describen, según Melgosa (2013) dentro de esta corriente son 3: la primera es Tarjetas Potenciadoras de la Autoestima, en esta el profesional le ayuda a la persona a identificar distintas cualidades, puntos fuertes o tareas en las que destaca positivamente, posteriormente estos se anotan y describen en tarjetas, las cuales debe tener consigo en todo momento, así cuando se presente un sentimiento de inferioridad pueda leerlas y evocar en la memoria todos estos momentos.

Una segunda estrategia descrita por el mismo autor, se denomina los Refuerzos o Recompensas, esta consiste en un sistema en el que se dan premios, después de

exhibir conductas deseables para el fortalecimiento de autoestima, dichos premios o refuerzos pueden ser objetos materiales o de naturaleza social o afectiva, de esta manera se ofrece un empuje necesario para realizar ciertas conductas. Es importante que la recompensa se dé únicamente cuando se realiza la conducta establecida y que este reforzamiento va disminuyendo gradualmente en medida que las conductas se van presentando de manera natural.

El mismo autor describe una tercera estrategia dentro de esta corriente, que es el aprendizaje por imitación, con esta estrategia se busca lograr un aprendizaje, en este caso, relacionado con la autoestima a partir de la observación de otras personas para después hacer lo propio. En esta estrategia, el profesional a cargo es quien realiza las demostraciones o incluso se hace uso de material audiovisual donde se ejemplifiquen las conductas que se buscan generar.

Otra corriente que se considera para trabajar en pro de la autoestima es la cognitiva, donde sus métodos “se centran en torno a los pensamientos y procesos mentales y cómo estos conducen a las personas a concebirse a sí mismas. Por lo tanto, las técnicas y procedimientos tienen como fin identificar y sustituir los pensamientos/sentimientos que arruinan la autoestima” (Melgosa; 2013: 141).

Las estrategias establecidas por dicha corriente, según Melgosa (2013), suelen ser muy eficientes ya que se enfocan en trabajar en el mismo sistema en donde se forma la autoestima, que es la mente y los pensamientos hacia sí mismo. Algunas de las estrategias que describen se enlistan a continuación:

1. El registro de pensamientos: esta estrategia tiene como objetivo el identificar las circunstancias y pensamientos que atrofian el desarrollo de una autoestima adecuada. Dicho registro se lleva en una tabla en la cual deberá anotarse

situaciones que le producen malestar emocional, el sentimiento que le genera, la intensidad con la que le afecta (1 a 10) y una opción más eficaz de pensamiento. De esta manera no sólo se logra conocerse mejor, sino también se generan alternativas para combatir dicho pensamiento.

2. La auto-instrucción y los pensamientos automáticos: con auto-instrucción se hace referencia a darse ánimo o indicación a uno mismo y los pensamientos automáticos a esa forma de verbalizar el pensamiento, específicamente acerca de la capacidad o valor personal. Por lo que el objetivo de esta técnica es que, a partir de la instrucción, hay que desechar los pensamientos automáticos que desalientan, desaniman y son negativos, a su vez se busca suplir con mensajes alentadores.

3. La argumentación y la lógica: En muchos casos de baja autoestima, la valoración que se hace es una interpretación subjetiva del entorno, que suele diferir de lo que sucede en realidad o de manera lógica. Es por ello que con esta técnica se busca encontrar una respuesta lógica cuando ocurre una interpretación que da pie a una baja autoestima, a partir de preguntas como ¿Qué evidencia hay de que sea así? ¿De qué otras maneras puede interpretarse el “problema” que tienes? Si tu percepción realmente es correcta ¿cuáles son las consecuencias? ¿Qué alternativas de acción hay frente a esta situación? Y así eliminar estos errores de pensamiento o interpretaciones parciales o inadecuadas que hace la persona de sus propias características.

De acuerdo con el mismo autor, otra perspectiva que genera estrategias en busca del desarrollo de una buena autoestima es el humanismo, dichas estrategias “son muy abarcales pues su meta es alcanzar la totalidad del ser humano y llegar a

resolver el problema de raíz. Históricamente la autoestima ha sido un tema central en el humanismo” (Melgosa; 2013: 150).

De acuerdo con Nathaniel Brandon citado por Melgosa (2013) existen seis pilares de la autoestima, los cuales surgen como recomendaciones para trabajar en pro de la autoestima.

Según este autor el primer pilar planteado por Nathaniel Brandon es: vive conscientemente, que hace referencia a estar en pleno conocimiento de sí mismo y del entorno; el segundo pilar es: acéptate a ti mismo, donde se explica que es un paso importantísimo para la autoestima que conlleva aceptar los errores y logros que se han tenido; un tercer pilar es: practica tu responsabilidad, este es un elemento importante para la autoestima, ya que el hacerse responsable sobre sí mismo y sus acciones proporciona una sensación de bienestar que mejora la autoestima.

Practica la asertividad, es el cuarto pilar establecido por el mismo autor, ya que al utilizar la asertividad en la forma de comunicar se afirma la confianza en sí y se reduce el sentimiento de intimidación producido por otros; el quinto pilar establecido se denomina vive con un propósito, este influye en la autoestima debido a que al tener metas claras y definidas se tiene una vida productiva, lo que generará un sentimiento de utilidad y realización propia y se verá reflejado en la autoestima; practica la integridad, es el último factor de la autoestima y significa que la conducta es coherente con sus creencias, principios y valores, que a su vez permitirá desarrollar una sensación de armonía y al mismo tiempo la autoestima.

De acuerdo con la información descrita, se observa que el desarrollo de un nivel alto de autoestima implica realizar ejercicios sencillos durante el día a día, los cuales pueden ser auto-aplicados o según sea la problemática, requerirán del apoyo de un

profesional. Para la presente investigación resulta interesante conocer estas estrategias, para de ellas resaltar los elementos clave en los que se trabaja y a partir de ello compararlo con los efectos que se producen en el contacto con la mascota, dichos efectos se describen en un posterior apartado.

2.6 Relación de la autoestima y el vínculo con una mascota.

El presente apartado se encarga de abordar y describir la manera en que influye el vínculo con una mascota en el nivel de autoestima, con todos estos datos encontrados a partir de diferentes investigaciones que se han realizado. De igual manera se describe acerca del estudio de la relación humano-animal y la manera en que se ha utilizado de manera terapéutica.

De acuerdo con Díaz, Olarte y Camacho (2015) el vínculo humano-animal ha sido decisivo en la evolución de la especie humana y que la naturaleza humana ha sido moldeada por la interacción con ellos. A pesar de la importancia descrita en distintos aspectos, es un tema poco abordado por la comunidad científica, incluido en el área de la psicología; a pesar de que tradicionalmente se ha tenido un uso instrumental de los animales para el desarrollo de modelos humanos de comportamiento y comprensión de procesos humanos, se ha dejado de lado el estudio de las relaciones humano-animal.

Hasta hace pocos años ha comenzado a contemplarse la importancia y los múltiples beneficios que representa este vínculo, por lo que se han generado distintos estudios desde diferentes disciplinas “dentro de dicho campo se destaca la antrozoología como el estudio científico de la interacción humano-animal, y de los vínculos humano-animal” (Díaz, Olarte y Camacho; 2015: 188).

Como reflejo de este interés del efecto que surge del vínculo con los animales, es que surge la zooterapia, que según Arce (2008) se utilizó por primera vez en el siglo IX en Bélgica con enfermos convalecientes. De manera general, es una técnica terapéutica en donde se introduce a un animal como co-terapeuta para apoyar en el proceso de rehabilitación del paciente. Son diferentes los objetivos buscados por esta terapia, a partir de ello, se han encontrado beneficios interesantes como la reducción del sentimiento de soledad, generan tranquilidad y relajación, levantan la autoestima y disminuyen el estrés cotidiano.

Según la misma autora, la explicación del fundamento de la zooterapia involucra al sistema nervioso central y de manera específica al sistema límbico, quien regula la emoción y la conducta. Se explica que, a partir de la visualización y contacto con la naturaleza y los animales, se provoca una liberación de endorfinas generando una sensación de tranquilidad.

De manera más específica, referente a la manera en que el vínculo con una mascota influye sobre el nivel de autoestima se han encontrado diferentes estudios.

“La interacción humano-animal ayuda a centrar la atención, estimula la interacción social, favorece el contacto físico. Juego y demostraciones de afecto [...] favorece la independencia, sentido de valor, utilidad para otros, motivación, incentiva un estado afectivo positivo, propicia un sentido de logro y aumenta la autoestima [...] todos estos efectos son modulados por algunas características de la persona como edad, actitud hacia la mascota y fuentes de soporte social”. (Gutiérrez, Granados y Piar; 2007:174).

De acuerdo con Hernández (2017) el uso de los animales como herramienta para trabajar en pro de la autoestima, tiene referentes en 1792 en Estados Unidos e Inglaterra a manera de terapia, específicamente con caballos.

Según diferentes autores como Hernández (2017), Schencke (2012) y Bergensen citado por Rifai (2019) a partir de varios estudios se ha logrado confirmar que las personas que han establecido un vínculo con su mascota logran obtener mayor puntaje en pruebas de autoestima, autoconcepto y empatía. De igual manera se ha encontrado que proporcionan afecto y cariño, mantienen una actitud responsable, cataliza la comunicación y rompe con la rutina.

A partir de diferentes investigaciones se han encontrado algunos factores que justifican esta mayor puntuación. Según Rifai (2019) las mascotas suelen ser abiertamente cariñosas, consistentes, leales y honestas, características que ayudan a la persona a satisfacer su sentimiento de auto-valía y amor propio.

En este mismo sentido, explica Schencke (2012) que el animal de compañía ofrece una oportunidad de criar y cuidar de otro, lo que representa una forma de apoyo ya que incrementa la sensación de competencia y estima, así como el ser necesitado por otro.

En otro estudio, “que fue realizado con niños y adolescentes con serios problemas de conducta, fueron expuestos a zooterapia. Se observó una mejora en cuanto a su comunicación, autoestima y locus de control interno [...] en relación con la autoestima, sugiere que el menor traduce el cariño que siente por el animal en cariño hacia sí mismo.” (Gutiérrez, Granados y Piar; 2007:175).

En otro estudio mencionado por los mismos autores, el cual fue realizado con personas con un nivel bajo de autoestima y que fueron expuestas a la convivencia con

una mascota, se observó un cambio positivo, ya que las personas dejaron de centrarse en sus problemas y aspectos negativos y cambiaron su foco de atención a otros aspectos relacionados con la mascota ya fuera hablándole o hablando sobre ella. De igual manera se explica que al necesitar una mascota de afecto y compañía lo busca en sus cuidadores, quienes debido a esto se sienten necesitados y valorados.

Como se ha descrito en este apartado, la influencia que tienen los animales en el hombre ha sido muy significativa desde siempre, sin embargo, es hasta hace relativamente poco que se han centrado en investigar de manera científica dichos efectos. A partir de estas investigaciones, se deja en claro que las mascotas si tienen una influencia verdadera sobre la autoestima de la persona. Pero es muy importante destacar el hecho de que dependerá de las características personales y del vínculo que la persona tenga.

En este capítulo se abordó el concepto de autoestima el cual es parte importante de autoconcepto; la autoestima es un elemento que es fluctuante ya que está en constante construcción a lo largo de las diferentes etapas del ciclo de vida, puesto que es muy vulnerable a ciertas características y cambios propios de cada etapa.

Además de requerir de elementos específicos para favorecer un nivel alto de autoestima, dicho nivel es el único que se considera sano, pues los otros dos niveles, bajo e inflada, que una persona puede desarrollar conforman características poco adaptativas en cualquier contexto.

Referente al impacto que tiene el vínculo con el animal de compañía y el nivel de autoestima, se concluye que a partir de los resultados de las investigaciones es posible confirmar la influencia positiva en la autoestima ya que la mascota ayuda a sentirse útil y necesitado, normaliza la expresión de cariño, hace sentirse acompañado,

facilita el contacto social, además de generar ciertas respuestas biológicas. Siendo estos factores el reflejo de elementos que son componentes de la autoestima como lo es la vinculación, autoeficacia, autorrealización, poder, autoconocimiento, por mencionar algunos de los cuales fueron descritos en el apartado correspondiente.

La autoestima, es un elemento presente a lo largo de toda la vida, es de gran importancia para la persona ya que una de sus funciones es determinar qué tan merecedor de bienestar y éxito se percibirá la persona, debido a que es muy vulnerable a distintas circunstancias es importante cuidar y fomentar factores que favorezcan un nivel alto de la misma.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En el presente capítulo se aborda la metodología que seguirá la investigación, explicando de manera general en qué consiste el término del que se habla y puntualizando de qué forma se encuentra en la investigación. Entre los apartados que conforman la metodología se encuentra que son el enfoque, alcance, diseño, estudio, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, descripción del proceso de investigación y análisis e interpretación de resultados. Sin más preámbulo se invita al lector a continuar.

3.1 Descripción Metodológica.

El concepto de metodología puede entenderse como “el logos que orienta al estudio lógico de los métodos, lo cual implica el análisis de la lógica que los sustenta, el sentido de su efectividad, la cobertura de su eficacia, la fortaleza de sus planteamientos y la coherencia para producir conocimiento relevante.” (Aguilera y Rina; 2013: 89). En otras palabras, puede explicarse que la metodología se encarga de examinar la eficiencia y coherencia de los métodos cuando se aplican en un trabajo de investigación.

3.1.1 Enfoque Mixto.

Existen dos enfoques básicos en una investigación: el cualitativo y cuantitativo; asimismo existe un tercer enfoque que es el mixto el cual, debido a la intención de la investigación, se demandan elementos de ambos enfoques básicos, así que el enfoque mixto utiliza elementos tanto del enfoque cualitativo como del cuantitativo.

Para Hernández (2013) el enfoque mixto puede entenderse como una integración de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación, que implican la recolección y análisis de datos cualitativos y cuantitativos los cuales deberán ser integrados y discutidos de manera conjunta, todo esto con el fin de obtener un panorama más completo del fenómeno.

Las características del enfoque mixto las describe Hernández (2013) que es apropiado utilizar un enfoque mixto cuando éste agrega valor al estudio, en comparación de sólo utilizar un enfoque o debido a que la naturaleza compleja del fenómeno a investigar en muchas ocasiones se constituye por dos realidades, una objetiva y otra de significados.

Además, el mismo autor menciona que éste tipo de investigación tiene una compensación, ya que utiliza resultados cualitativos y cuantitativos para contrarrestar debilidades tanto de un enfoque como de otro; tiene amplitud ya que examina los procesos holísticamente; multiplicidad ya que permite responder más preguntas de investigación y de manera más profunda; menos incertidumbre ya que los datos cualitativos pueden explicar datos cuantitativos o viceversa; expansión debido a que un método puede expandir o ampliar el conocimiento obtenido en el otro; provee al estudio de un contexto más completo, profundo y amplio, pero al mismo tiempo generalizable; también se usan los resultados de un método para generar hipótesis que serán sometidas a prueba a través del otro método y además permite generar nuevos métodos de recolección y análisis.

El proceso que Hernández (2013) plantea que se debe seguir bajo este enfoque comienza con la racionalización del diseño mixto; continuando con el decidir sobre: qué instrumentos se van a emplear para recolectar los datos cuantitativos y cuáles

para los datos cualitativos, las prioridades de los datos y análisis cuantitativos y cualitativos, la secuencia en la recolección y análisis de los datos cuantitativos y cualitativos; la forma como se va a transformar, asociar y/o combinar diferentes tipos de datos y los métodos de análisis en cada proceso y etapa. Por último, el decidir sobre la manera de presentar los resultados inherentes a cada enfoque y los hallazgos conjuntos.

Debido a que la presente investigación cumple con las características descritas anteriormente, es que se considera apropiado llevarla a cabo bajo un enfoque mixto.

3.1.2 Diseño etnográfico.

El diseño es una parte muy importante en un trabajo de investigación, ya que éste será una guía para el investigador y le ayudará a definir el cómo es que se da respuesta a la pregunta de investigación. En el caso particular del presente trabajo se considera apropiado trabajar con el diseño de etnografía.

Para Monje (2011) esta investigación puede explicarse como aquella que estudia casos específicos con el fin de desarrollar una teoría general, cuyo objetivo es descubrir y generar teorías. En estos estudios los investigadores son muy libres ya que su propósito es comprender el contexto y prácticas de un grupo social. Para realizar este tipo de investigación el investigador debe de estar en el lugar donde se va a investigar, esto lo hará a partir de la observación y participación directa en el contexto social; los datos se recogen sistemáticamente y se generan descripciones detalladas de todo lo observado.

La participación activa del etnógrafo es una parte esencial de la investigación, ya que es la manera en que se puede acceder a más información, por lo que debe de ser precisa y adecuada para no influir en los datos o grupo.

Las técnicas fundamentales en esta investigación son: observación no estructurada y participante, entrevista, historia de vida y grupos focales.

Se ha considerado trabajar bajo este diseño debido a que como se explicó anteriormente, la etnografía es inductiva y busca describir y analizar características de casos específicos para posteriormente generalizar; el objetivo de esta investigación es indagar acerca de la influencia que tiene una mascota en el desarrollo de la autoestima en un grupo de adolescentes y partiendo de esto podría generalizarse a este grupo etario.

3.1.3 Tipo de estudio Transversal.

Elegir el tipo de estudio que se realizará es muy importante, puesto que permite definir y aclarar varios elementos de la investigación, en este caso se hablará del estudio transversal ya que éste se adecua más al objetivo de la investigación.

De acuerdo con Hernández (2014) es un estudio en el cuál los datos recolectados únicamente serán en un periodo de tiempo determinado, pues lo que busca es analizar la interrelación de las variables en un lapso de tiempo determinado.

Debido a lo anteriormente descrito, es que se ubica a la presente investigación como un estudio transversal debido a que se hace una sola aplicación en un momento único y no se extiende a lo largo del tiempo.

3.1.4 Alcance exploratorio descriptivo.

Al hablar del alcance de la investigación, se habla acerca de los resultados que se espera obtener y además los pasos a seguir para llegar a este, por lo que es muy importante que se distinga adecuadamente el alcance de la investigación.

El alcance exploratorio para Hernández (2014) puede entenderse como aquel alcance que es adecuado cuando se está abordando un problema de investigación poco estudiado, este alcance permite familiarizar con el tema poco explorado y a su vez darse cuenta si es apropiado realizar otras investigaciones más competas o profundas sobre este fenómeno. Este tipo de investigación es ideal en variables donde existe poca información, además de seguir un método muy flexible, con algo de riesgo y cuya finalidad es preparar el terreno para próximas investigaciones.

Con alcance descriptivo Hernández (2014) se refiere a aquel alcance que tiene como finalidad medir o recopilar información acerca de conceptos o variables de interés para la investigación, es importante aclarar que no busca indicar el grado en que pueden relacionarse, sino que se limita a relatar la manera en que esto se presenta.

Por lo que a partir de las definiciones mencionadas es coherente establecer como alcance de esta investigación exploratorio descriptivo, ya que, si bien es conocido que el tener una mascota trae muchos beneficios para los humanos, es poco abordada y utilizada en la actualidad como una estrategia; además de que se busca describir la influencia que tienen las mascotas en el desarrollo de autoestima de manera particular.

3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

El recopilar datos representa uno de los pasos centrales en una investigación, para llevarlo a cabo se han creado herramientas que facilitan dicho proceso. El presente apartado está destinado a abordar y definir estas herramientas.

Como primera herramienta para la recolección de datos se encuentran las técnicas que se entienden como “los diferentes medios y estrategias a través de los cuales se establece la relación entre el investigador y el resultado para la recogida de datos” (Ibáñez; 2015: 107) es posible entender la técnica como ese conjunto de reglas y procedimientos que muestra el proceso en el cual se recogerán los datos.

Se entiende como instrumento de medición el “recurso que utiliza el investigador para registrar información o datos sobre las variables que tiene en mente” (Hernández; 2014: 199) es decir, el instrumento es aquella forma que se utiliza para recopilar los datos obtenidos de la investigación. La técnica es el cómo y los instrumentos es el con qué.

En el caso de la presente investigación se utilizará como técnica la entrevista semiestructurada, este tipo de entrevistas “se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información” (Hernández; 2014: 403).

En cuanto a los instrumentos se utilizarán dos. En un primer momento se hará la aplicación de un guion de entrevista, la cual está compuesta por un total de 24 preguntas, mismas que se fundamentan en los componentes de la autoestima mencionados por distintos autores como Schencke, Ramírez y Herrera, Silva y Mejía, Panesso y Arango y a su vez, dichos componentes fueron orientados hacia la

influencia que una mascota podría tener sobre dicho componente, la cual puede revisarse en el anexo 2.

En este mismo sentido, el objetivo de la entrevista es identificar la influencia del vínculo establecido por el adolescente con la mascota en el desarrollo de la autoestima, así como conocer los beneficios percibidos por el propio adolescente en relación al vínculo con su mascota referente a la autoestima.

Un segundo instrumento utilizado para la presente investigación es la Escala de Autoestima de Rosemberg, la cual tiene por objetivo identificar el nivel de autoestima de la persona, ya sea elevada, media o baja. Dicha escala consta de 10 ítems, frases en las que cinco se encuentran de manera positiva y cinco de manera negativa.

La escala se ha traducido y validado en castellano, obteniendo una consistencia interna o validez entre 0.76 y 0.87. Una confiabilidad de 0.80, la cual se encuentra como anexo 1.

3.2 Descripción de la población y muestra.

El presente apartado se destina a mencionar y describir uno de los elementos más importantes de la investigación, el cual se aborda a continuación.

“Muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectan los datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe de ser representativo de la población” (Hernández; 2014: 173).

Para la presente investigación, se utilizó una muestra conformada por 9 sujetos los cuales se encuentran entre los 15 y 20 años, es decir en la etapa de adolescencia, 2 de ellos son del sexo masculino y 7 del sexo femenino. Todos ellos poseen una mascota, que en su mayoría son perros y tienen cerca de 1 año o más con ellos, así

como cada sujeto es el responsable del animal. Todos los sujetos viven con sus padres y se dedican al estudio.

La muestra para la presente investigación fue elegida a partir de muestreo no probabilístico, que se da cuando “la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador” (Hernández; 2014: 176).

En función de lo anterior, los sujetos fueron seleccionados a partir de poseer características específicas para la investigación, como lo son el estar en la etapa de la adolescencia media o tardía, es decir entre los 15 y 20 años., además de tener una mascota, sin importar la especie, siempre y cuando ellos fueran quienes se hicieran responsables del animal de compañía.

3.3 Descripción del proceso de investigación.

En el presente apartado se encuentra descrito de manera breve el proceso que se llevó a cabo en la investigación.

El primer paso fue elegir el tema de investigación, el cuál fue difícil ya que se tenía un listado de temas muy diferentes entre sí, al final, el seleccionado fue por interés personal acerca de los beneficios de tener una mascota.

Otro de los pasos importantes fue el ir estableciendo la forma que tendría la investigación, es decir, determinar los objetivos o en otras palabras el qué se busca, la metodología que representa el cómo y por último los instrumentos que son el con qué. Este paso resultó sencillo y rápido ya que se tenía muy en claro lo que se buscaba.

La búsqueda de información para darle sustento teórico fue el siguiente paso en la investigación. Este resultó complicado, porque si bien es un tema que en los últimos años ha generado interés, son pocos los teóricos de habla hispana que han trabajado en el mismo. La principal fuente de sustento se obtuvo de varias investigaciones realizadas en el país, las cuales coincidían con el uso de las mascotas, pero estaban relacionadas con elementos distintos.

Otro momento importante durante el proceso fue el recolectar la información. Para ello se generó un guion de entrevista sustentado en la información teórica previamente recolectada, además de encontrar un instrumento cuantitativo para medir el nivel de autoestima, este último fue complicado de encontrar ya que son escasas las pruebas que lo miden, lo que fue una gran sorpresa y una dificultad no contemplada.

Referente a la aplicación de los instrumentos, fue un paso más sencillo de lo que se había contemplado, pues debido a la pandemia resultó imposible una aplicación presencial. Por tanto, gracias a las distintas plataformas en línea y sobre todo a la gran disposición de los sujetos es que fue un proceso sencillo y ágil; para ello previamente se informó de manera detallada a los sujetos, así como se solicitó el permiso de los padres de los menores para la participación en la investigación, dicho permiso se puede encontrar en el anexo 3.

Como último paso se realizó un análisis de toda la información obtenida, tanto de los sujetos como de los teóricos y a partir de esos se generaron los resultados.

3.4 Análisis e interpretación de resultados.

El presente apartado se destina para dar a conocer la información obtenida mediante la aplicación de los instrumentos como lo son la entrevista y la escala de autoestima. Dicha información se presenta en dos categorías, que son: Autoestima, Análisis Cualitativo y la Escala de Autoestima de Rosemberg; lo que permitirá conocer, analizar y comprender de manera más específica los datos recolectados.

“La sistematización de datos es un proceso arduo, meticuloso y riguroso si realmente deseamos que la investigación sea un ir de lo particular a lo general” (Mejía y Sandoval; 1998: 157).

Los investigadores inductivos recolectan sus datos con instrumentos abiertos y de esa información buscan relaciones con las cuales construyen categorías, es decir intentan descubrir una teoría que explique sus datos. (Mejía y Sandoval, 1998).

Según estos mismos autores, realizar la sistematización de datos bajo este método necesita de 4 requerimientos metodológico, que son: Conceptualizar, es decir, dividir en unidades de análisis, que son ideas, la información; en segundo lugar esta Categorizar, que consiste en generar categorías que permitan agrupar o incluir las unidades de análisis anteriormente establecidas; estas pueden dividirse en subcategorías; posteriormente es el Organizar, que es el proceso de visualización de la información en que se busca conocer la organización lógica de las categorías y se termina con Estructurar, el cual consiste en elaborar un esquema en donde de manera gráfica se organizan las categorías y subcategorías.

Para poder realizar la lectura del esquema Mejía y Sandoval (1998) explican dos formas de interpretación, la vertical que se usa cuando se hizo una sola pregunta sin cortes y, la horizontal, que se usa cuando hay varias preguntas abiertas y se busca

una secuencia lógica entre ellas. El análisis de resultados de la presente investigación se realiza a partir del proceso que explican estos autores, la inducción y con una lectura horizontal de datos.

3.4.1 Autoestima: análisis cualitativo.

En el presente apartado se aborda de manera detallada lo correspondiente al análisis de datos cualitativos, los cuales fueron recopilados a partir de una entrevista semiestructurada. Para ello se dividió en 7 subcategorías, las cuales son: vínculo con la mascota; relaciones interpersonales; relaciones intrapersonales; manejo y reconocimiento de emociones; apoyo; seguridad; reconocimiento; las cuales se describen, en ese orden, a continuación.

3.4.1.1 Vínculo con la mascota.

Vínculo con la mascota, es la primera subcategoría la que hace referencia a esa percepción de una relación estrecha y cercana establecida por la persona y el animal de compañía y que según González, Venegas y Landero (2017) en la versión mexicana de la escala Monash, puede ser observado en la cercanía emocional que se tiene con éste y la percepción de costo-beneficio que se hace a partir de ello.

Según diferentes autores como Hernández (2017), Schencke (2012) y Bergensen citado por Rifai (2019) a partir de varios estudios se ha logrado confirmar que las personas que han establecido un vínculo con su mascota logran obtener mayor puntaje en pruebas de autoestima, autoconcepto y empatía.

Para Rifai (2019) existen 4 principios básicos que son: la seguridad; intimidad; afinidad y constancia, que permiten formar un vínculo entre el humano y el animal de

compañía, dicho vínculo permitirá encontrar beneficios en la interacción con la mascota.

Lo cual se puede ver reflejado en los comentarios hechos por los participantes en esta investigación; donde el sujeto 2 comenta “Sí, la verdad sí. Lo noto en que es un perro que él siente mi estado de ánimo, por ejemplo mi mamá y mi hermano se pelean mucho, entonces él siente que eso me afecta y luego se me acerca y me rasca con la patita y me ayuda a distraerme, está al pendiente”; por su parte el sujeto 3 relata: “Sí, por ejemplo cuando me salgo de mi casa él se asoma y anda esperando a que regrese, o si estoy en la casa siempre me anda buscando.”; “Lo noto, cuando salgo o así quieren ir conmigo, cuando estoy enojada, triste o llorando, quieren estar junto a mí, identifican cuando necesito ayuda”, menciona el sujeto 4; el sujeto 5 describe: “Pues sí, de hecho son muy cariñosos por ejemplo, cuando me enfermo lo notan y están al pendiente de mí. Son muy sobreprotectores.” Por su parte el sujeto 7 comenta: “Antes más, pero ahorita como esta viejita y se la pasa dormida pero siempre trata de buscarme o estar conmigo” y el sujeto 9 responde: que “Es muy linda y cariñosa, me presta atención y me busca.”

Como se ha mencionado, el vínculo también se refleja en la percepción de un beneficio, más que de un costo. Elemento que se confirma en que todos los sujetos concuerdan en que el tener a su mascota es un beneficio para ellos.

Mencionando razones, como que “tiene muchos más beneficios ya que es siempre mi compañero, ahora con la pandemia me quedo mucho sola y cada que lo veo pienso qué haría yo sin él y es total un beneficio.” Comentado por el sujeto 2; por su parte el sujeto 3 dice: “el tiempo que pasamos con él nos brinda muchas alegrías y momentos felices. Veo que es más lo positivo que lo negativo que ha tenido.”; de

acuerdo con el sujeto 4: “Un beneficio por la compañía o así. Lo noto porque a mí no me gusta estar con mucha gente o así, no me gusta que estén hable y hable y entonces ellos no hablan y me gusta que me acompañen.”; “A mí se me hace un beneficio, porque me siento más segura teniéndolos y con más apoyo familiar, me siento más cómoda y no lo siento como un costo” Menciona el sujeto 5; Por su parte el sujeto 7 describe: “No siento que sea costo para mí, ya que yo le tengo un amor muy grande y para nada es un costo”; el sujeto 8 menciona: “Lo veo como positivo me gusta tenerlos conmigo.”; para el sujeto 9: “Hay momentos en donde todos como familia la integramos, como en viajes o sentimos feo dejarla y nos preocupamos por su estabilidad, por lo que veo que es un beneficio para todos”.

Un elemento importante es que los adolescentes no se inclinan ciegamente a considerarlo como un beneficio, al contrario se detienen a considerar los costos que les representa el cuidar de una mascota, lo que se observa en lo que comenta el sujeto 1: “Es un beneficio porque te da mucho amor, mucha alegría, son muy lindos, pero caro si es, porque en general yo pago todo y no sé, nunca había pensado que un perro grande incrementaba tanto los gastos y a veces si pienso en qué me metí; aunque al final, sí lo veo más como un beneficio”.

Observando así, cómo el vínculo con la mascota es algo percibido por los adolescentes, viendo en que las mascotas están al pendiente de ellos, a partir de formas peculiares de demostrarlo, ya sea percibiendo su estado de ánimo y apoyando, esperando el regreso de la persona, brindando cariño, buscando a la persona y prestando atención. Así como que de manera unánime coinciden en que representa un beneficio a pesar de los costos que les generan.

3.4.1.2 Relaciones interpersonales.

La segunda subcategoría hace referencia al apoyo y herramientas que aporta la mascota a la persona y que le benefician en el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales.

Explican Ramírez y Herrera (2002) la autoestima puede entenderse como una sensación de satisfacción que tiene la persona cuando se dan condiciones como la vinculación, que es el poder establecer vínculos con otros que se reconocen como importantes por sí mismos y por otros.

De acuerdo a un estudio realizado por Wood citado por Gómez, Atehortua y Orozco (2007) se demostró que las mascotas proporcionan a sus dueños mayor facilidad de socialización, de establecer un vínculo de confianza en sus relaciones interpersonales.

Esto explicado por Gutiérrez, Granados y Piar (2007) quienes describen el vínculo con una mascota como un lubricante social, observado en que la mascota facilita a su dueño el acercamiento a otras personas, se ha encontrado de manera consistente que al tener una mascota las personas son abordadas con mayor frecuencia, ya sea de conocidos o desconocidos, además de que “su presencia hace aceptable el jugar, hacer el ridículo y acercarse a desconocidos [...] las personas son más estimuladas a iniciar una conversación, reír y compartir historias cuando están en presencia de un perro que cuando no lo están” (Shencke; 2012: 24).

Lo anterior puede ser observado en lo que comentan los sujetos entrevistados, el sujeto 1 comenta que: “Sí, he comenzado a hablar con varias personas de mi fraccionamiento desde que lo tengo”; por su parte el sujeto 2 describe: “Sí, porque ahorita como esta viejito siempre surge el tema y entonces hablo de él y me ayuda a

socializar y platicar”; agregando el sujeto 3 explica: “Si, sobre todo cerca de mi casa, ya que cuando salgo me preguntan por él y como ellos también tienen mascota, tenemos de que platicar”; “Pues sí, en el momento que los traigo les llama la atención y se acercan a preguntarme por ellos, de hecho conocí a una amiga así, ya es mi amiga cercana.” dice el sujeto 5; agregando una razón distinta el sujeto 6 menciona: “Más bien a ver otro lado de ellos, positivo. Por ejemplo, me ayuda a conocerlos más a fondo”; de manera específica el sujeto 7 explica: “Pues sí, o sea no, así como principal, pero crecer con un animalito me volvió más abierta a las personas, a tener ciertas habilidades para poder hacer amigos. Incluso tengo un amigo que sólo hablábamos de las mascotas y ahora ya es más mi amigo.” Por último, dice el sujeto 8: “Yo creo que sí, porque normalmente el tema común es si tienes mascota y ya de ahí comienza la plática en general. Se me viene a la mente una compañera que siempre me preguntaba si tenía mascota o si me gustaban los gatos y de ahí empezamos a hablarnos más”.

Los teóricos mencionan que además del apoyo al acercamiento y establecimiento de relaciones estrechas, una mascota es un facilitador de la comunicación, que además es una justificación para considerar al animal de compañía como un lubricante social.

Referente a este elemento, los sujetos lo han confirmado respondiendo el sujeto 2: “Sí, siempre me es más fácil platicar y como es un perro muy bonito siempre me preguntan por él. Mi perro es el tema de conversación siempre, si no tienes que platicar es el tema de cajón”; comenta el sujeto 3: “Sí, ya que nos ayuda a encontrar de qué hablar. Me preguntan acerca de cómo está o de qué cosas ha hecho.”; por su parte el sujeto 5 expresa: “De hecho más o menos, si los tengo ahí me preguntan de mi

mascota o les da curiosidad y se habla sobre ellos”; “Me distraigo más fácil, pero me ayuda a no sentirme abrumado o angustiado respecto al ambiente, ya que en lo personal no me gusta interactuar con personas desconocidas, me estreso y me preocupa el ambiente que se genera en ello. Me ayuda a sentirme más seguro en esas situaciones”, describe el sujeto 6; desde su experiencia el sujeto 8 comenta: “Así es, me es más fácil. Identifico que me ayudan a sentirme acompañada y sobre todo por el cariño”.

Otro elemento considerado influyente para las relaciones interpersonales son las pautas. Acerca de las cuales explican Ramírez y Herrera (2002) cómo la cuarta y última condición para que se pueda desarrollar la autoestima; que es poseer ejemplos a los cuales pueda referirse y guíen para establecer sus valores, objetivos, ideales y exigencias personales.

Referente a este elemento, los entrevistados comentan haber encontrado a personas que admiran, de manera más específica el sujeto 1 comenta que: “Sí una señora que veo que es súper constante, que adopta a perros de la calle y está al pendiente y ahora que veo que no es nada barato tenerlos la admiro, la conocí desde que salgo con Max”; por su parte el sujeto 2 menciona: “Sí, una señora que tiene un perro que está muy educado y me ayuda ya que ella tiene problemas de salud mental, padece de ataques de ansiedad y veo como la ayuda y la acompaña y entonces me motiva a cuidar de “Fleky” ya que veo que si él está bien, yo lo voy a estar. Me identifico con ella” y por último explica el sujeto 9: “Sí, a mis hermanas y mi papá el que estén tan al pendiente de ellos les hace admirarlos ya que muestran su empatía y responsabilidad con ella”.

Las respuestas de los sujetos permiten confirmar lo postulado por los distintos autores, que se refieren a las mascotas como facilitadores sociales, debido a que permiten mayor facilidad al establecer una conversación, ya sea porque surgen como tema, por que ayudan a disminuir la ansiedad que le genera a la persona el conversar o por atraer a otras personas. Además de ayudar a encontrar personas que representan una pauta para el adolescente con quienes se siente identificado y genera una expectativa de qué quiere lograr en su vida.

3.4.1.3 Relaciones intrapersonales.

Otra subcategoría considerada como influyente para el desarrollo de una autoestima alta en los adolescentes, es este aporte que hace la mascota en relación a la percepción que tiene la persona de sí mismo.

Una primera característica para poder conocer la relación que tiene la persona consigo misma es la singularidad, la cual explican Ramírez y Herrera (2002) es otra condición que se debe cumplir para poder desarrollar un nivel sano de autoestima, misma que hace referencia a reconocer y respetar las propias cualidades además del respeto y aprobación que los otros dan a estas cualidades.

Referente a esta percepción de singularidad, los sujetos entrevistados comentan que sus animales les han ayudado a poder reconocer cualidades en su persona, referente a ello el sujeto 1 explica: “No sé si entra, pero era antisocial en mi fraccionamiento y con Max todo el mundo me habla o me busca y pues ya tengo varios amiguitos por Max”; de acuerdo con el sujeto 4, su mascota le ha ayudado “con los horarios, creo que en eso puedo organizarme y tener tiempo para ellos”; de igual manera, menciona el sujeto 9: “Sí, desde la limpieza o el tener que cuidarla en hábitos

como no abrir la puerta, tener paciencia con ella, el estar alerta y al pendiente de alguien más”.

Una de las cualidades en la que coinciden varias personas, es la responsabilidad, sobre la cual el sujeto 2 puede reconocer: “el ser más responsable con los cuidados que él necesita y también a darme cuenta que sí se demostrar emociones, ya que yo digo que me cuesta, pero con él me es fácil si yo le digo algo, él no me abandona, él conoce todos mis sentimientos”; por su parte el sujeto 6 explica que: “podría decir que el ser responsable en el papel que cumplo yo con ella, ya que depende de mí”; continuando con esta misma característica coincide el sujeto 7, quien indica que: “gracias a ella soy más responsable, al hacerme responsable de ella y alegre porque si paso por un mal día, ella me alegra”; sumándose el sujeto 8 con su comentario, donde menciona: “la responsabilidad de tenerlos, la paciencia, el descubrir si me gustan los animales, me han ayudado a partir de cuidarlo, darles de comer, jugar con ellos o así”.

Otra de las cualidades más populares dentro de los entrevistados fue en relación al reconocimiento de emociones, en donde el sujeto 3 menciona: “me ha ayudado a poder cuidar de alguien más; a poder entender cómo se siente el otro; a ver que cuidados necesita y entenderlo. Además de ser más responsable y poder ser escandaloso con él”; “antes era muy fría y con ellos me expreso mucho y me siento en paz teniéndolos” explica el sujeto 5.

Continuando con la misma característica de singularidad, el poder sentirse tomado en cuenta o importante, en donde los entrevistados confirman el apoyo que les dan sus mascotas a sentirse de esa manera.

Específicamente a los sujetos 4, 7 y 8, sí les ayuda a sentirse respetados y tomados en cuenta el que sus mascotas los obedezcan, de manera más detallada el sujeto 2 explica: “Sí, cuando estaba chiquita nunca lo eduqué ni nada, pero le hablo y si me responde y hace lo que digo, eso me hace sentir bien ya que aunque la tuve desde chiquita, digo bueno aun así me responde y hace caso aunque no le di un proceso me responde”; para el sujeto 3: “Sí de alguna manera, aunque el ser responsable y tomado en cuenta no es tan importante para mí”; el sujeto 5 describe: “Sí, bastante. Una vez íbamos en la calle y se iba a hacer del baño en un lugar que no, le llamé la atención y me obedeció. Son unos perros educados, por lo que siempre me hacen caso y sí, me hacen sentir así”; por su parte el sujeto 6 dice: “Sí, me hace sentir algo así, aunque lo llamaría diferente sería como seguro o firme”.

Una segunda característica para poder conocer la relación que tiene la persona consigo mismo, es la autoeficacia la que de acuerdo con Silva y Mejía (2015) quienes se basan en Bandura para explicarla como la autopercepción de la propia eficacia, se comenta que esta percepción está basada en la valoración y juicio de su propia capacidad y reconocimiento de sus limitantes. Plantea que la autoeficacia se deriva recíprocamente de la autoestima y ambos conceptos se enfocan en la auto-apreciación, refiriéndose el primero a la valoración de las capacidades y el segundo a la valía personal.

Gracias a la esencia del animal de compañía de ser entrenable y obedecer instrucciones, incrementa en la persona el espíritu de esfuerzo y eficacia. Dentro de esta misma característica, la mascota también favorece en la persona la independencia, motivación y el sentido de valor y utilidad, así como ser un modelador de comportamientos con capacidad relacional (Rifai, 2019).

Según Charles, Davis y Power citados por Rifai (2019) Erikson describe que el adolescente pone mucho énfasis en sus logros obtenidos, lo cual suele ser complejo de alcanzar debido a las expectativas que las otras personas ponen sobre ellos; al introducir una mascota en este proceso implica un cambio en sus actividades cotidianas, reconociendo el bienestar de dicha mascota como su responsabilidad, por lo que ser capaz de mantener el bienestar de su mascota puede apoyar en su percepción de logros alcanzados.

Referente a lo anteriormente dicho por los autores, los sujetos entrevistados han confirmado la realidad del apoyo que da la mascota en cuanto al desarrollo de autoeficacia, una parte importante de este es el sentirse útil, a lo cual de manera específica el sujeto 1 comenta: “Sí, ha influido en que siempre les digo a mis papás, por ejemplo si llegara a tener hijos, hace poquito se enfermó y no dormía de la preocupación y de verlo triste, me hace sentirme más responsable y esa responsabilidad la aplico en otras áreas”; por su parte el sujeto 2 describe: “Sí, muchísimo es como bueno, alguien necesita de mí. Normalmente me detengo a pensar de él y ver quien se hace cargo de él y este al pendiente de él, cuando yo no estoy. Esta parte de sentirme útil la aplico en otros aspectos, por ejemplo cuando alguien me pide unos consejos sobre mascota o así me siento capaz de darlos ya que tengo 13 años de experiencia cuidándolos, me siento con experiencia”; de acuerdo con el sujeto 3: “me ayuda a sentirme o buscar ser útil en otras cosas por ejemplo, en los trabajos en equipo siempre pienso como puede sentirse el otro y como lo puedo ayudar, igual que lo hago con el gato”; el sujeto 5 referente a eso dice: “Pues de hecho sí, como que me siento enfocada en algo y estoy ahí para ellos siempre y me siento a gusto. Me ha servido en convivir más con mi familia, me ayudan a atraer buenos

momentos”; “Sí, podría decir que me ha ayudado a tomar más responsabilidad propia”, comenta el sujeto 6; el sujeto 7 explica: “Sí, creo que sí y más ahora que está viejita y me necesita más. Esto me ha ayudado pues como que a veces que me siento sola, sé que ella es la que me necesita”; según el sujeto 8: “Sí, me ayuda a sentirme útil y lo he utilizado cuando me piden consejo o ayuda respecto a cuidados de las mascotas, el compartir mi experiencia con ellos me hace sentir útil” y por último el sujeto 9 dice: “en que me toman en cuenta en decisiones que tienen que ver con su cuidado, me ha ayudado en mi vida por ejemplo en el momento de dar mi opinión para otro momento o aspecto”.

En este mismo sentido explica Schencke (2012) que el animal de compañía ofrece una oportunidad de criar y cuidar de otro, lo que representa una forma de apoyo ya que incrementa la sensación de competencia y estima, así como el ser necesitado por otro.

Continuando con lo comentado por los entrevistados, que confirman lo dicho por los autores, hacen referencia a cómo se sienten al saber que su mascota necesita de sus cuidados. De manera específica el sujeto 1 dice: “Como una mamá, eso es positivo porque me gusta”; de acuerdo con el sujeto 2: “Muy bien, porque siempre ha sido independiente pero últimamente está conmigo, puedo tratarlo más y conocerlo más y ver que lo conozco completamente me hace sentir bien”; el sujeto 3 menciona: “Me hace sentir especial y feliz ver como lo puedo ayudar y ver que este bien”; el sujeto 4 comenta: “Pues no sé, útil al saber que alguien me necesita”; referente a lo mismo el sujeto 5 refiere: “Me siento bien y feliz, siempre me han gustado mucho y me dan mucha felicidad”; el sujeto 6 explica: “No me termina de agradar, pero tiene su lado

bueno porque me hace sentir mejor el ser necesario para ella, pero a la vez no quiero que sea mimada y no pueda sobrevivir por su propia cuenta. Me siento bien al saber que la puedo ayudar, pero me gusta que sea independiente”; por su parte el sujeto 7 responde: “Me siento bien, como que alguien me necesita y responsable de ella, lo que es positivo para mí”; “Siento que es una responsabilidad mía, que me necesitan a mí y yo necesito estar siempre checándolo. Me hacen sentir que tengo una responsabilidad más que me hace sentir útil” explica el sujeto 8 y al final el sujeto 9 comenta: “Bien porque siento que ella confía en mí, no le falta comida o el baño. Ella se siente segura conmigo”. Confirmando lo establecido por los autores.

Otro de los elementos que influyen en la construcción de la autoeficacia es poder percibir las propias habilidades y los sujetos han confirmado esto, por su parte el sujeto 1 comenta: “Sí, quiero pensar que estoy en proceso de educarlo y hay aspectos que, si me salen, me ayuda a ponerme metas a corto plazo”; el sujeto 2 describe “La paciencia, porque necesita de muchos cuidados muy específicos y los demás no los siguen entonces siempre tengo que estar al pendiente. Tolerar el que él también necesita de algunas cosas. Estas habilidades las utilizo en que antes yo no era muy tolerante en sentido que las cosas no pueden ser tan rápido como quiero, me pongo en sus zapatos y digo a ver él se puede esperar y no todo puede ser a mi ritmo, sobre todo lo identifico en los trabajos en equipo, he podido aprender a esperar y saber que cada quien necesita de diferentes tiempos” y de igual manera el sujeto 7 comenta: “Sí, la paciencia porque a veces es agotador levantarte en la madrugada es cansado y ahorita que es viejita más porque las pastillas, subirla o bajarla”; por su parte el sujeto 3 dice: “Si, sobre todo a poder expresar mis emociones, con él es más fácil ya que

somos muy juguetones y escandalosos”; de acuerdo con el sujeto 4: “Puede ser el que he podido aprender a organizarme mejor”; el sujeto 5 menciona: “Bueno responsabilidad, estoy siempre pendiente de todo lo que necesite, además de aprender a ser puntual”; desde otra perspectiva el sujeto 6 relata: “A estar más atento a los sonidos, cuando estoy con ella mueve las orejas y me da curiosidad saber que sonidos puedo escuchar con ella. Esta habilidad me sirve para escuchar más lejos de lo normal”; el sujeto 8 responde: “Creo que sí, he aprendido como qué les gustan y que no y como se manejan, conocer como se trata un perro o gato y cuáles son sus diferencias” y por último comentando un punto sumamente interesante, el sujeto 9 expresa: “No a desarrollarla, pero si a reforzarla, por ejemplo, la responsabilidad ya la tenía, pero tener a “Masha” me ayuda a practicarlas y reforzarla así con otras cualidades”.

Una última característica considerada muy importante para entender la relación intrapersonal del sujeto es el autoconcepto, el cual Silva y Mejía (2015) lo describen como la idea que se tiene de sí mismo, un reflejo de la propia realidad y experiencia. Es decir, una serie de creencias que se tienen de sí mismo y que se expresan en la propia realidad. La importancia de dicho elemento se explica en que según sea la forma en que se construyen los propios juicios en torno a sí mismo y la manera en que estos influyen en la valía que se acredita la propia persona, es decir a la autoestima.

Referente al autoconcepto, los entrevistados han confirmado el apoyo de su mascota hacia su construcción, específicamente en poder reconocer características de su personalidad. Varios sujetos concuerdan en que pudieron descubrir la capacidad de expresar sus emociones, el sujeto 1 comentó: “Sí, porque yo no era una persona que me expresara tan fácil y lidiar con él si es un poco cansado y es un proceso todo

eso y me ayuda a identificar y expresar mis emociones”; por su parte el sujeto 4 dice: “Pues el ser cariñosa, solo con ellos suelo ser así”; el sujeto 5 describe: “Si, era muy fría, pero con ello empecé a notar que soy muy cariñosa. Incluso que no lo soy con otras personas” y por último el sujeto 7 responde: “Sí, en realidad no soy una persona de abrazar o cariñosa y yo no sabía que podía ser así y con ella si lo soy. Además de la paciencia, sobre todo ahorita que esta viejita y ya no es lo mismo”.

El resto de los entrevistados confirman el apoyo a descubrir otro tipo de características, como el sujeto 2 comenta: “Que puedo llegar a ser paciente, ya que era algo que yo no consideraba en mí y últimamente lo reconozco más en mí, igual que soy más flexible”; el sujeto 3 describe: “Si, por ejemplo, a seguir estudiando. El de alguna manera como que me motiva y me hace ser optimista”; de acuerdo con el sujeto 6: “Sí, desde tiempo atrás he tenido más mascotas y de alguna manera me han ayudado a darme cuenta que soy curioso y gracias a eso estoy estudiando lo que estoy estudiando” y por último el sujeto 8 responde: “Sí, en la parte de qué animales me gusta, que no me gusta de ellos y cómo qué tan útil puedo ser y paciente entre otras cosas más me han ayudado a descubrir”.

El conocerse también incluye, como lo especifican los autores, el poder reconocer la experiencia real de la persona lo que incluye también el conocimiento de sus debilidades.

De acuerdo a lo anterior el sujeto 1 ha comentado: “Sí, falta de autoridad, ya que creía si tenerla”; por su parte el sujeto 8 responde: “Yo creo sí, más en la parte de que se me olvidan las cosas y que debo de prestar más atención y no olvidar de ciertas cosas”.

De manera conjunta, la mayoría de los entrevistados han coincidido en responder como debilidad el no tener los recursos para poder enfrentar la pérdida de su animal de compañía. Referente a ello el sujeto 2 expresa: “Sí que soy muy sensible, por ejemplo, cuando pienso que se va a morir y pienso que no sabría qué hacer, si ya no está él ¿quién va a necesitar de mí?”; el sujeto 3 comenta: “quizá el que me preocupo mucho cuando veo que no está bien y que no puedo hacer algo por él o no sé cómo ayudarlo”; “Sí, si no están ellos yo me deprimó bastante, soy muy débil si ellos no están. Y si los pierdo me siento muy mal” menciona el sujeto 5; por su parte el sujeto 6 explica: “Podría ser el apego, por las emociones que esto conlleva. Siento que implica una carga de emociones más grande de la normal, entonces dependiendo de lo que pase a ella me genera emociones a mí, me siento aprehensivo con ella”; el sujeto 7 refiere: “Pues como el miedo de qué le va a pasar si la dejo y preocupación cuando se enferma o le pasa algo, aprehensión” y por último el sujeto 9 dice: “Sí, creo que el miedo de que se salga o algo malo le pase”.

Con lo anteriormente descrito, se observa cómo la mascota representa una influencia en las personas para poder percibirse como una persona única, reconocer sus habilidades, sentirse tomado en cuenta, sentirse como una persona útil y necesaria, así como reconocer sus debilidades.

3.4.1.4 Manejo y reconocimiento de emociones.

Otro elemento considerado como importante e influyente para el desarrollo de una autoestima alta en los adolescentes, es el poder conocer y manejar sus emociones y es interesante comprender el papel que juegan en esta habilidad la interacción con las mascotas.

Referente a este elemento, Panesso y Arango (2017) dicen que uno de los factores que influyen en el desarrollo de autoestima es el componente afectivo, el cual hace referencia a la respuesta afectiva que una persona percibe de sí mismo.

En un artículo de Bossard citado por Gutiérrez, Granados y Piar (2007) se presenta a la mascota como una fuente de amor incondicional, además de considerarlas un facilitador social y fuente de compañía. Atribuyendo estos efectos a la convivencia cotidiana en donde las personas encuentran seres a los que brindar amor y cuidado.

Como evidencia de esto, en una investigación realizada Gómez, Atehortua y Orozco (2007) mencionan que propietarios de gatos identifican que su mascota les proporciona amor y afecto ilimitado, lealtad y dedicación incondicional; además de que la convivencia cotidiana con ellos les reconforta, les permite controlar sentimientos de enfado.

Afirmando lo dicho por los autores, los entrevistados han comentado de manera específica respecto al tema, expresando el sujeto 1: “Sí, al principio cuando llegó no hacía caso a nadie y conforme pasó el tiempo y estaba con nosotros y vio que yo soy quien lo cuidaba, pues es él que más se acerca a mí, quien me busca como que en eso siento que me identifica como su cuidadora y me hace sentir bien”; en cuanto al sujeto 2 comenta: “Sí, porque no es lo mismo cuando se acerca a los demás y cuando lo hace conmigo es cuando necesita de algo más y eso me hace sentir especial y me hace sentir que no estoy tan sola”; el sujeto 3 menciona: “Sí, me hace sentir muy feliz. Porque como dije me hace ver que él se siente bien con los cuidados que le doy”; por su parte el sujeto 4 explica: “sí, podría decir que sí. Lo siento cuando se emocionan al

verme”; “Sí, definitivamente. Por ejemplo, que siempre anda atrás de mí me hace sentir bien” dice el sujeto 7; el sujeto 8 responde: “Sí, me hace sentir especial el saber que ellos están ahí conmigo. Un compañero que va a estar siempre conmigo” y por último el sujeto 9 ha comentado: “Pues sí, lo identifico en que si la regañan me busca específicamente a mí”.

Según Rifai (2019) las mascotas suelen ser abiertamente cariñosas, consistentes, leales y honestos, características que ayudan a la persona a satisfacer su sentimiento de auto-valía y amor propio.

En conjunto con lo descrito anteriormente, las respuestas de los entrevistados confirman este postulado. De manera específica, el sujeto 2 describe: “Si, el hecho de que sea dependiente de mí y esté siempre conmigo me hace sentir que no estoy sola. El hecho de que mi papá me lo haya dado pienso que fue para no hacerme sentir que estoy sola, que está para mostrarme su cariño”; el sujeto 4 comenta: “Si 100%, lo identifico cuando llego y se emocionan o que me consuelan y están pendiente de mí y se pone feliz porque estoy”; por su parte el sujeto 5 responde: “Sí a todos, me ayudan a controlar mis sentimientos, estar relajada, no pensar en la situación y me hacen sentir acompañada”; el sujeto 7 dice: “Sí, como crecí con ella y a veces no estaba mi mamá ella era mi compañera, estábamos todo el día juntas” y por último el sujeto 9 menciona: “Más o menos sí, porque sí tengo afecto con ella y estamos al cuidado”.

Referente a la capacidad de reconocer y expresar sus emociones, “El menor traduce el cariño que siente por el animal en cariño hacia sí mismo.” (Gutiérrez, Granados y Piar; 2007:175).

De acuerdo a lo anterior el sujeto 3 ha mencionado: “me ha ayudado a poder cuidar de alguien más, a poder entender cómo se siente el otro, a ver qué cuidados necesita y entenderlo. Además de ser más responsable y poder ser escandaloso con él”; “antes era muy fría y con ellos me expreso mucho y me siento en paz teniéndolos” explica el sujeto 5.

Además de que los adolescentes puedan reconocer las emociones, las otras personas logran identificar esta habilidad en ellos; lo anterior fue observado en lo que el sujeto 3 comenta: “Sí me han comentado que me ven más feliz, que puede expresar mis emociones y ser cariñoso y divertido”; al igual el sujeto 4 menciona: “me comenta mi mamá que soy más cariñosa, es que no soy tanto así. Por ejemplo, con mis amigos no soy así, solo con ellos” y el sujeto 6 dice: “solo que soy más cariñoso con ella”.

A partir de lo descrito anteriormente puede observarse la gran influencia que tiene la mascota en el desarrollo de habilidades afectivas en el adolescente, gracias al cariño que estos proporcionan.

3.4.1.5 Apoyo.

Otro de los elementos considerados para el desarrollo de una autoestima alta en el adolescente es el apoyo que recibe a partir del vínculo que ha establecido con su mascota.

En cuanto al apoyo, los autores refieren que una condición a cumplir para que se dé, es tener el poder que se da cuando se dispone de medios, oportunidades y capacidades de modificar las circunstancias de la vida de manera significativa (Ramírez y Herrera, 2002).

Las mascotas ofrecen un sistema de apoyo incondicional, sustentado en “Freud que sostenía que el vínculo con las mascotas, en especial con los perros hacia los humanos carecía de ambivalencia, lo que representaba, a su parecer, un símbolo de amor y lealtad incondicional” (Schencke; 2012: 25).

En este mismo sentido, Meléndez (2014) describe que la relación con la mascota ofrece una figura de apego, una relación mutua y una relación física, así como una conexión al mundo exterior.

De manera específica describen Gutiérrez, Granados y Piar (2007) que para los adolescentes un animal de compañía representa un compañero que lo protege y es por ello que contar con los beneficios que brinda la mascota representa una gran área de oportunidad para encontrar maneras de apoyo hacia el adolescente.

En cuanto a lo anterior, los entrevistados han concordado con la teoría en la que se entiende que la mascota es un apoyo para enfrentar momentos difíciles; por su parte el sujeto 1 comenta: “cuando estoy enfadada o de mal humor lo busco para acariciarlo y distraerme”; el sujeto 2 describe: “Si, la verdad sí. Cuando se pelea mi hermano con mi mamá, yo siento que mi perro es mi mejor compañía, es con quien elijo quedarme y no lo voy a soltar, siempre está conmigo y me ayuda a traerme a la tierra, porque suelo mucho de fantasear e ignorar lo que está pasando y cada que él me rasca o llama, es como de bueno, no puedo escapar de aquí porque tengo que atenderlo a él. Ambos nos necesitamos. Me ayuda a saber la realidad.

Si mi mamá me pregunta por mis sentimientos, pues le digo que estoy bien, aunque esté destrozada por dentro y con él me puedo desahogar y sé que él se va a quedar, aunque mis sentimientos sean los más feos, es mi compañía y le tengo confianza”; el sujeto 3 dice: “Aunque en un principio me acerco a mi mamá o a mi hermana, cuando

no están ellas si me acerco a él me ayuda a quitar el estrés y relajarme”; el sujeto 4 responde: “Sí, se puede decir que si me han ayudado a resolver problemas. Mi perrito es muy cariñoso y soy más apegada a él y percibe la tristeza, entonces cuando estoy triste va me toca la puerta y me acompaña en ese momento”; el sujeto 5 menciona: “Sí, cuando estoy triste aquí están conmigo y me siento más tranquila, se dan cuenta y me buscan. No es como que me ayuden a solucionar el problema, solo me dan paz más bien”; “Sí, cuando no me siento bien o en momentos mayormente tristes ella suele estar conmigo y me reconforta que este conmigo, siento que alguien me acompaña” comenta el sujeto 6; el sujeto 7 refiere: “Sí definitivamente, a veces me estreso mucho, hasta acostarme con ella como que me calma, me ayuda a relajarme y tranquilizarme”; de acuerdo con el sujeto 8: “Si lo he notado, ellos se acercan a mí y aceptan que los acaricie, como que perciben mis emociones y me acompañan” y para finalizar el sujeto 9 menciona: “Sí desde momentos difíciles hasta divertidos la tomamos en cuenta, es una compañera de todos”.

A partir de la definición que se estableció al inicio acerca de poder, se considera que una manera de poder es el tomar decisiones, a lo cual los entrevistados han respondido de manera afirmativa referente al tema; el sujeto 2 explica: “soy muy de platicar con él, me influye mucho en mis decisiones porque veo por él y estar con él, ya que él necesita literal que lo bajen, el agua y cosas así ya que este viejito. Siempre pensado en él y lo incluyo en mis decisiones”; el sujeto 3 comenta: “Si, me ha ayudado a elegir unas cosas sobre todo por la motivación me ayuda a ser optimista y a quitarme el estrés”; en cuanto al sujeto 6 describe: “No siempre, pero por ejemplo cuando me fui a Morelia me fue difícil separarme de ella por lo que tome mi decisión de irme considerándola, solo creía que entendiera que me iba a ir pero regresaría” y por último

el sujeto 7 responde: “Algunas veces sí, por ejemplo cuando me cierro a no saber qué hacer me gusta platicarle y me ayuda a relajarme y a pensar diferente ya que al contarle es como desahogarme y con más confianza le platico”.

Según Charles, Davis y Power citados por Rifai (2019) al introducir una mascota en este proceso implica un cambio en sus actividades cotidianas, reconociendo el bienestar de dicha mascota como su responsabilidad, por lo que ser capaz de mantener el bienestar de su mascota puede apoyar en su percepción de logros alcanzados.

Referente a lo anteriormente expuesto por los teóricos, los entrevistados lo confirman con sus respuestas; por su parte el sujeto 1 comenta: “Sí a trabajar más para ganar económicamente recursos, y esta parte de entrenarlo poco a poco irle enseñando cosas”; el sujeto 2 refiere: “A lo mejor a graduarme y entrar a la universidad, ya que siempre he pensado que cuando lo haga vamos estar los dos, me imagino el poder tener una vida más independiente, poder decidir yo más cosas, el buscar más independencia juntos”; en cuanto al sujeto 3 dice: “Si, por ejemplo a seguir estudiando. El de alguna manera como que me motiva y me hace ser optimista”; el sujeto 4 menciona: “Ir siendo organizada cada vez más”; por su parte el sujeto 5 responde: “De hecho sí, en todo lo que me propongo, siento la felicidad en mi casa, llego y me siento motivada por ellos, me dan un ambiente agradable y eso me hace sentir motivada”; el sujeto 6 explica: “no llegaría a meta pero sí a objetivos, de desarrollo personal, podría decir que me motiva, al acariciarla me hace sentir eso aunque no me hable”; “Sí, o sea como que me siento motivada como a estudiar o hacer mis responsabilidades. No por algo que ella haga sino saber que está conmigo me hace crecer un sentimiento de responsabilidad y me motiva” confirma el sujeto 7; el sujeto 8 describe: “Sí, mi primer

objetivo con mi primera mascota es saber cómo se manejaban, como cuidar de ellos y el saber que se sentía tener algo mío propio. Saber cómo manejarme con él” y por último el sujeto 9 refiere: “Sí, a durar más con una mascota. Ya que en experiencias previas he durado hasta 1 semana con una mascota, entonces es un logro”.

Con lo anterior, puede confirmarse la influencia del animal de compañía en que la persona pueda percibir poder y autorrealización, es decir, sentirse respaldado gracias al vínculo que se ha dado con su mascota.

3.4.1.6 Seguridad.

De acuerdo con los teóricos, otro de los componentes importantes para que se beneficie el desarrollo de la autoestima alta es el sentir seguridad, misma que puede ser influida positivamente por el animal de compañía.

De manera específica, Schencke (2012) describe que el beneficio de apoyo social que representa el tener una mascota tiene que ver en el aspecto emocional como un factor protector.

De acuerdo con Gutiérrez, Granados y Piar (2007) a parte de ofrecer seguridad, la mascota tranquiliza y mejora la percepción de las relaciones sociales de su dueño.

Una manera objetiva de observar la seguridad que percibe el sujeto es su comportamiento, el cual también es un factor contemplado para beneficiar el desarrollo de alta autoestima, referente al cual y de acuerdo con Panesso y Arango (2017) el componente conductual es el que explica que las intenciones que se tengan en cada acción serán acordes a la opinión que la persona tenga de sí mismo.

Referente a lo anterior, los sujetos mencionan sentirse capaces de realizar ciertas cosas. De manera particular el sujeto 1 comenta: “el prepararme, si en el futuro quiero tener hijos, irme preparando en ese sentido. Es una responsabilidad y me hace sentir capaz de que puedo con eso”; el sujeto 2 describe: “Sí, me hace sentir capaz de que puedo estar sola, por ejemplo, al irme a Guadalajara mi mamá me decía que no era capaz, pero por ejemplo yo pensaba, si soy capaz de cuidar de mi perro entonces si podría hacerlo conmigo, de que puedo sola”; “Si, ya que veo que lo cuido y él se siente bien. Me ayuda a ver que soy responsable” responde el sujeto 3; por su parte el sujeto 4 dice: “No sé, creo que sí. Se me ocurre que soy capaz de ser organizada pues antes no era tan organizada. Además que soy capaz de hacerme responsable de alguien más”; el sujeto 5 menciona: “De no ser fría por ejemplo, a partir de que los cuido soy más cariñosa y amorosa”; el sujeto 6 identifica: “en que pude sentirme capaz de hacerme responsable de mí viviendo solo ya que anteriormente he podido hacerme responsable de ella y capaz de poder hablar de gatos todo el día”; el sujeto 7 explica: “más que nada, por ejemplo cuando le tenía que dar pastillas yo pensaba que no podía hacer eso, pero sabía que era algo que ella necesitaba y entonces lo empecé hacer y ya sé cómo y siento que eso me ha ayudado en mi vida, porque a veces que tengo que hacer algo que me da miedo pienso que lo tengo que hacer y lo enfrento y a veces siento que una parte de hacerlo para mi mascota me ayudó para animarme en mi vida. Pienso si pude hacerlo en algo sencillo con ella, puedo hacerlo en otra ocasión”; el sujeto 8 responde: “Es algo que no me lo había planteado, pero tienen cierta influencia y creo que sí. Por ejemplo, en el ámbito que yo nunca me había planteado salir a correr o caminar y con ellos me impulsan a hacer actividades fuera de casa. Me llevan a probar nuevas cosas, que sin ellos no creo que lo hubiera hecho” y por último el sujeto

9 comenta: “Sí, por ejemplo, cuando recién llegó a mí no me gustaba limpiarle y ahorita ya lo tomo como parte de mi responsabilidad”.

De acuerdo con Gutiérrez, Granados y Piar (2007) los efectos de una mascota es la mejora de varios indicadores de salud, explicado por el estado de relajación que se ha observado en personas al estar en presencia de una mascota; siguiendo con esta misma descripción gracias a esta presencia “se reduce la frecuencia cardiaca y con ello la ansiedad y el estrés por soledad y se liberan endorfinas al momento de acariciar a la mascota” (Gómez, Atehortua y Orozco; 2007: 378).

Confirmando las teorías respecto a sentirse relajado y en calma que les brindan los animales de compañía a las personas; el sujeto 2 menciona: “Sí, yo tengo mucha ansiedad y cuando tengo un ataque es lo primero que busco, me distrae al estar con el jugando, me ayuda a hacer otra actividad o me pongo a bailar y él siempre está conmigo y me tranquiliza”; de acuerdo con el sujeto 3 responde: “No siempre, pero cuando me he acercado me ayuda a sentirme más relajado, sin estrés cuando lo acaricio”; el sujeto 5 describe: “Sí todos, me ayudan a controlar mis sentimientos, estar relajada, no pensar en la situación y me hacen sentir acompañada”; de acuerdo con el sujeto 6: “Así es, me ayuda a sentir compañía y tranquilidad”; el sujeto 7 explica: “Sí, aunque más bien cuando me siento triste o así, ella es la que me busca a mi o está ahí aunque sea dormida; no se me acerca mucho, pero me busca y se me recarga y me hace sentir acompañada” y por último el sujeto 8 refiere: “Si suelo buscarlos, me he dado cuenta que, me gusta tenerlos abrazando, acariciando en lo que pasa la situación. Me ayuda a mantenerme relajada y tomar las cosas sintiéndome más tranquila”.

De acuerdo con lo abordado en éste apartado, puede comprobarse como la mascota de compañía representa una fuente de seguridad para el adolescente a partir del vínculo que han establecido.

3.4.1.7 Reconocimiento.

En el presente apartado se aborda el último componente que es el reconocimiento, mismo que de igual manera influye positivamente en el desarrollo positivo de la autoestima alta.

La auto-dignidad es uno de los componentes que los autores contemplan para el desarrollo de alta autoestima, mismo que para Silva y Mejía (2015) se entiende como esa consciencia en la que se tiene una actitud afirmativa del derecho propio de vivir y de ser feliz, derecho de plenitud, trascendencia, escucha, comprensión, educación, etc., es poder reconocer la valía de sí mismo. La manera en que éste es un elemento para el cimiento de la autoestima, va en función de ser una impresión socialmente neutral de sí mismo con respecto a lo que merecemos aspirar.

Referente al apoyo que brinda un animal de compañía en este elemento, según Rifai (2019) las mascotas suelen ser abiertamente cariñosas, consistentes, leales y honestos, características que ayudan a la persona a satisfacer su sentimiento de auto-valía y amor propio.

En relación a esto, los entrevistados han confirmado sentirse como alguien importante, con dignidad y utilidad debido a distintas razones, de manera específica el sujeto 1 comenta que: “Sí, me siento como alguien importante, ya que es un ser vivo y no puedo descuidarlo, al final es mío y tengo toda la responsabilidad de hacerlo un perro social y que se comporte”; para el sujeto 2 ha sido porque: “literal depende de mí ya que me tengo que estar haciendo cargo de él. Si algún día me siento mal y no

me quiero ni parar lo hago ya que él me necesita y si no lo hago yo nadie lo va a hacer”; por su parte el sujeto 3 expresa: “Sí, ya que veo como él está bien gracias a que yo lo cuidé”; la razón que explica el sujeto 4 es: “sentirme útil porque alguien me necesita”; “porque me quieren mucho y saben que si algo les falta siempre ahí voy a estar, intento brindarles la misma seguridad” comenta el sujeto 5; el sujeto 8 describe que: “Sí me siento importante y ha influido en mi vida lo he hecho o aplicado en otras ocasiones, por ejemplo en el tema de cómo enseñar o el manejo con los animales. Me sé manejar un poco más, darles órdenes para que ellos me entiendan y la paciencia” y por último el sujeto 9 identifica la importancia que le hace sentir su mascota al: “tomar decisiones y ser tomada en cuenta”.

La auto-dignidad incluye el reconocerse, el merecer ser queridos; referente a ello los entrevistados comentan cómo se sienten al percibir que sus mascota les expresen cariño, el sujeto 2 comenta “Muy bien, siento que él a su manera me regresa todo lo que yo le doy, me hace saber que está agradecido”; el sujeto 3 explica: “Muy feliz, me hace sentir bien, ya que veo que el cariño y los cuidados que le doy están bien ya que él me demuestra lo mismo”; el sujeto 5 describe: “Muy bonito, para mí es muy bonito. Me siento como querida. Cuando llego a casa, les doy de comer se ponen muy felices y siempre están al pendiente de mí”; por su parte el sujeto 8 dice: “Siento que lo estoy haciendo bien, que estoy recibiendo las gracias por cuidar de ellos” y “Bien, porque es la primera con la que he pasado mucho tiempo y la siento ya como parte de la familia, casi como una persona más” afirma el sujeto 9.

Otro de los componentes del reconocimiento es el componente cognitivo, que de acuerdo con Panesso y Arango (2017) se refiere a las representaciones, creencias, ideas y descripciones que se tienen de sí mismo en distintos ámbitos.

Referente a esto, los entrevistados comentan como les ha ayudado su mascota a reconocerse algunas características. De manera específica el sujeto 1 comenta: “antes no sentía que tuviera tantas responsabilidades y con él me hace sentir que tengo que estar al pendiente y que sí puedo hacerlo”; el sujeto 2 explica: “en un tiempo yo solía decir que no era muy afectuosa, pero cuando la gente me ve con él me dicen que soy un amor de persona. También que puedo ser ágil y tener buenos reflejos ya que él necesita de mucha atención y cuidado porque esta viejito”; “con ellos aprendo muchas cosas como a sentirme bien, a ser responsable y estar atenta de ellos” comenta el sujeto 5; por su parte el sujeto 6 dice: “Podría decir que yo mismo hago mayor introspectiva de mí, gracias a que me permite estar en un ambiente en calma, tranquilo y me doy más fácilmente cuenta al tomar decisiones del entorno que me rodea o sea a ser más empático” y el sujeto 8 menciona: “El autoconocimiento, descubrir cosas de mi como qué me gusta y lo que no”.

Según mencionan Gutiérrez, Granados y Piar (2007) se observó un cambio positivo, ya que las personas dejaron de centrarse en sus problemas y aspectos negativos y cambiaron su foco de atención a otros aspectos relacionados con la mascota ya fuera hablándole o hablando sobre ella.

Referente a esto, los entrevistados lo han respaldado, el sujeto 1 comenta: “creo si me distraigo sobre todo cuando lo saco a pasear, es mi descanso verlo divertirse, me libero de toda la tensión y me enfoco en otra cosa”; el sujeto 2 explica: “Sí, sobre todo con la ansiedad me ayuda a pensar en otras cosas y con él suelo ser positiva y optimista, me siento bien y me ayuda a enfocarme en otras cosas”; el sujeto 3 menciona: “A pensar de manera positiva y elegir el camino correcto porque me ayuda a motivarme y pensar en qué es correcto hacer y sentirme optimista”; “cuando estoy

triste y ellos se acercan a consolarme y me ayuda a enfocarme en otra cosa y no estar pensando solo en eso” dice el sujeto 4; expresa el sujeto 6: “Sí, usualmente cuando tengo mucho estrés suelo acariciarla y me relaja bastante”; el sujeto 7 describe: “estar con ella dejo de pensar en todo lo demás y me enfoco más en estar con ella y por ejemplo cuando llegaba de la escuela nos dormíamos y tan solo de sentirla conmigo me ayudaba a sentirme relajada y a gusto”; el sujeto 8 afirma: “cuando estoy con ellos o tan solo los recuerdos me hacen sentir un tiempo en donde estoy tranquila y feliz con ellos. Me gusta tomarme mi tiempo y estar con ellos en un día difícil” y por último el sujeto 9 responde: “cuando todos en mi familia jugamos con ella es como un momento de des-estrés para todos ya que se sueltan risas y todos nos podemos divertir”.

En este apartado se observa como las mascotas apoyan al adolescente a desarrollar una autoestima alta, confirmando lo postulado por los diferentes autores interesados en el tema.

3.4.2 Escala de autoestima de Rosemberg.

En este apartado se encuentra el análisis estadístico de la investigación, examinando los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la Escala de Autoestima de Rosemberg.

De acuerdo con Clark, Clemen y Bean (2000) la autoestima hace referencia al concepto que se tiene de la propia valía y está basado en pensamientos, sentimientos y sensaciones que se han construido a partir de experiencias de la vida diaria.

De acuerdo con Ortega, Mínguez y Rodes (2001) la autoestima tiene un origen social, es decir no se nace con alta o baja autoestima, sino que se aprende a partir de la interacción social con personas significativas, sobre todo durante la infancia o la

adolescencia. Sin embargo, se habla de un proceso continuo que permanece siempre en construcción mientras se esté en contacto con los otros y se pueda valorar la conducta como negativa o positiva.

Las medidas de tendencia central, que de acuerdo con Elorza (2007) son los valores representativos de la distribución del conjunto de datos que forman las puntuaciones. Las más representativas son Moda, Media y Mediana.

Según Elorza (2007) la mediana es el punto medio geométrico de la distribución de datos agrupados. Respecto a los resultados de la escala de autoestima este valor es de 32.

La Moda, de acuerdo con el mismo autor corresponde al dato que tiene la mayor frecuencia de ocurrencia. Específicamente en la medición de la escala, el valor de la moda es 36.

El valor propio de la media en esta medición es de 32.55. La media es la representación de un conjunto de datos y se considera como el punto de equilibrio, se obtiene a partir de la suma de todas las puntuaciones, dividida entre el total de casos (Elorza, 2007).

Otra medida considerada es la medida de dispersión, específicamente la desviación estándar, que de acuerdo con Elorza (2007) se obtiene a partir de tener la raíz cuadrada de la suma de las desviaciones al cuadrado de la población, dividida entre el total de observaciones. En particular, el valor de la desviación estándar es de 3.60.

A partir de los resultados obtenidos de la aplicación de la escala, se puede interpretar que los adolescentes han logrado desarrollar un nivel alto de autoestima. Con la finalidad de presentar un análisis más profundo de estos resultados se

presenta el porcentaje de sujetos que obtuvieron puntajes altos, que se interpretan como alta autoestima.

El porcentaje de sujetos con autoestima elevada, de acuerdo a la escala es de 77.77% lo que muestra que en su mayoría los sujetos han logrado desarrollar una autoestima alta durante esta etapa de su vida que es la adolescencia lo que puede observarse gráficamente en el anexo 4.

CONCLUSIONES

En el presente apartado se especifica y se describe acerca de la manera en que se han cumplido cada uno de los objetivos establecidos desde el inicio de la investigación, los resultados fueron los siguientes.

Referente a los objetivos particulares 1 y 2, en los cuales se buscaba definir adolescencia y describir la influencia de las mascotas en el adolescente han sido cumplidos, pues dentro del capítulo uno se ha designado un subtema particular en los cuales se aborda cada uno de estos temas de la variable adolescencia.

Por su parte los objetivos 3 y 4, en los que se aborda la variable de autoestima, se han resuelto en el capítulo 2 en donde se ha definido qué es la autoestima y se han enlistado y descrito todos los factores que benefician el desarrollo de una autoestima alta, específicamente en los subtemas 2.1 y 2.4, respectivamente.

El objetivo número 5, el cual busca conocer el nivel de autoestima de los adolescentes se ha alcanzado con éxito, dicha información se encuentra descrita en el capítulo 3, en el apartado 3.4.2 de escala de autoestima de Rosemberg. Mencionando que el 77.7% del total de entrevistados muestra un nivel alto de autoestima.

Por último, los objetivos 6 y 7 plantean descubrir la influencia que existe en el vínculo que el adolescente tiene con su mascota respecto al desarrollo del nivel de autoestima, al igual que el encontrar los beneficios que percibe el adolescente por el vínculo que tiene con su mascota particularmente. Lo cual se ha abordado y resuelto en el capítulo 3, apartado 3.4.1 autoestima: análisis cualitativo, en donde de manera

específica se mencionan las áreas en las que influye la mascota y la manera en que lo hacen, de acuerdo con los entrevistados.

De acuerdo con lo anteriormente mencionado se puede afirmar que el objetivo general planteado para esta investigación se ha cumplido, pues conociendo los elementos anteriores, es posible entender la influencia que tienen las mascotas referentes al desarrollo de autoestima en los adolescentes, aportando así nueva información respecto a este elemento tan cotidiano pero muy importante como lo es la mascota.

REFERENCIAS

Bibliografía

- Alvarado Flores, A. R. (2016). El abandono canino y su marco normativo como una problemática para el bienestar animal y social en Morelia Michoacán. Tesis de licenciatura. UMSNH.
- Arce, G. M. (2008). Autismo: soluciones pedagógicas para el qué hacer con los TGD. España: EuroMéxico.
- Chapela, L. M. (1999). Adolescencia y curso de vida. Ciudad de México: Cuadernos de Población CONAPO.
- Clark, A., Cledes, H., & Reynold, B. (2000). Cómo desarrollar la autoestima en adolescentes. Madrid: DEBATE.
- Elora, P.-T. H. (2007). Estadística para las Ciencias Sociales del Comportamiento y Salud. México D. F. : CENGAGE Learning.
- Fierro, A. (1990). Autoestima en adolescentes. Estudios sobre su estabilidad y determinantes. Tesis de licenciatura. Universidad de Málaga, facultad de psicología.
- González, A. L. (2001). La Autoestima medición y estrategias de intervención a través de una experiencia de reconstrucción del ser. Tesis de licenciatura. UNAM.
- Hernandez, S. R. (2014). Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill Education.
- Hernández, D. E. (2017). Influencia del animal de compañía en la conducta antisocial adolescente. Tesis de licenciatura. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Hockenberry, M., Wilson, D., & Rodgers, C. (2017). Enfermería Pediátrica. Barcelona, España: ELSEVIER.
- Ibáñez Peinado, J. (2015). Métodos, técnicas e instrumentos de la investigación criminológica. Madrid: DYKINSON.
- Martínez, J. (2002). ¿Qué es la autoestima? Colombia: Liderazgo y Mercadeo.

- Mejía, R., & Sandoval, S. A. (1998). Tras las vetas de la investigación cualitativa. Tesis de licenciatura. ITESO.
- Meléndez, L. M. (2014). El vínculo humano-animal y sus implicaciones para psicología en Puerto Rico. Tesis de licenciatura. Universidad de Puerto Rico Recinto Río Piedras.
- Melgosa, J. (2013). Descubre tu valor y sé feliz. Madrid: Safeliz, S.L.
- Monje, C. A. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Neiva Colombia.
- Ortega, P., Mínguez, R., & Rodes, M. (2001). Autoestima: un nuevo concepto y su medida. Tesis de licenciatura. Universidad de Murcia.
- Papalia, D. E., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). Psicología del desarrollo. México D.F.: Mc Graw Hill.
- Pérez, V. H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. Puebla: Alternativas Psicológicas.
- Rifai, M. X. (2019). El autoconcepto y el Vínculo de los Niños con sus mascotas. Lima: Universidad Peruana de ciencias aplicadas.
- Schencke, C. (2012). Estudio de la vinculación que tienen los niños y niñas escolares con sus perros y los efectos socioemocionales del vínculo. Chile: Pontificia universidad católico de Chile.

Hemerografía

- Cruz, V. C. (2009). Mascotas: ¿Amigos medicinales? México: Alternativas en psicología, 14.
- Escorcía, I. & Mejía, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. Morelos: Revista Electrónico Educare, 19.
- Gomez, L. F., Atehortua, C. G., & Orozco, S. C. (2007). La influencia de las mascotas en la vida humana. Revista colombiana de ciencias Pecuarias, 10.

González, T., Vanegas, M., & Landero, R. (2017). Versión mexicana de la escala Monash de relación del dueño con su perro. Nuevo León: Alternativas en psicología, 37.

Gutiérrez, G., Granados, D., & Piar, N. (2007). Interacciones humano-animal: características e implicaciones para el bienestar de los humanos. Revista colombiana: Redalyc, 0121.

Ortiz, J. X., Landero, R. H. & González, R. T. (2012). Terapia asistida por perros en el tratamiento del manejo de las emociones en adolescentes. Nuevo León: Summa Psicológica UST, 9.

Panesso, K., & Arango, J. (2017). La Autoestima, proceso humano. Psyconex, 9.

Rodríguez, N. C., & Caño, G. A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. International Journal of psychology and psychological, 12.

Mesografía

Aguilera, H., & Rina, M. (Enero de 2013). Identidad y diferenciación entre método y metodología. Redalyc.org. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4264/426439549004.pdf>.

Allen, B., & Waterman, H. (21 de Mayo de 2019). American Academy of Pediatrics. Obtenido de Healthy children.org: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>.

Díaz, V. M., Olarte, M. A., & Camacho, J. M. (mayo de 2015). Antrozoología: Definiciones, áreas de desarrollo y prácticas para profesionales de la salud. researchgate.net. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/326187841_Antrozoologia_Definiciones_areas_de_desarrollo_y_aplicaciones_practicas_para_profesionales_de_la_salud.

Encinar, L. J. (16 de julio de 2019). Padre y pediatras al cuidado de la infancia y la adolescencia. Familia y Salud. Obtenido de

[https://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/salud-emocional/emociones-y-familia/educando-nuestros-hijos/que-beneficios-puede-tener.](https://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/salud-emocional/emociones-y-familia/educando-nuestros-hijos/que-beneficios-puede-tener)

Fundación, AMIGÓ. (Septiembre de 2008). Autoconcepto y Autoestima. Valencia.

Obtenido de

[http://www.surgam.org/articulos/502/1.%20CURSO%20DE%20EDUCADORE%20S%20AMIGONIANOS%202008/3.%20ELIJO%20SER%20EDUCADOR,%20T%20RABAJANDO%20LA%20MOTIVACION/3.3.%20AUTOCONCEPTO%20Y%20AUTOESTIMA.pdf.](http://www.surgam.org/articulos/502/1.%20CURSO%20DE%20EDUCADORE%20S%20AMIGONIANOS%202008/3.%20ELIJO%20SER%20EDUCADOR,%20T%20RABAJANDO%20LA%20MOTIVACION/3.3.%20AUTOCONCEPTO%20Y%20AUTOESTIMA.pdf)

García, I., & Parada, D. (2018). Construcción de adolescencia una concepción histórica y social inserta en las políticas públicas. Obtenido de redalyc.org/articulo.oa?id=79157276013.

Gómez, A. D. (27 de Noviembre de 2018). Gaceta del senado. Obtenido de

[https://www.senado.gob.mx/64/gaceta_del_senado/documento/86584.](https://www.senado.gob.mx/64/gaceta_del_senado/documento/86584)

Herrera, F., & Ramírez, M. (2002). El autoconcepto. Obtenido de dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1181505.

Hidalgo, V. (Agosto de 2017). Pediatría Integral. Obtenido de

[https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-07/atencion-al-adolescente-dificil/.](https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-07/atencion-al-adolescente-dificil/)

Hospital, S. C. (2016). Lucile Packard Children's Hospital Stanford. Obtenido de

<https://www.stanfordchildrens.org/es/default.page>

OMS, O. M. (2020). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de

[https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/es/.](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/es/)

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Codificación proceso: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE-a).

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia. Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan e 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 untos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas. La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escala se encuentra entre 0.76 y0.87. La fiabilidad es de 0.80.

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo.
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo.

1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás,				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
A veces creo que no soy buena persona.				

GUIÓN DE ENTREVISTA

DATOS GENERALES:

Iniciales: _____ Edad: _____ Ocupación: _____ Sexo: _____
 Tiempo con tu mascota: _____ Especie de mascota: _____

1. Mi mascota está constantemente pendiente de mí (me pone atención)
2. ¿Con qué frecuencia sientes que tener una mascota es más costo que beneficio?
3. ¿Consideras que tu mascota te ha ayudado a encontrar amigos?
4. ¿Te es más fácil establecer una conversación cuando está tu mascota presente?
¿De qué manera te ayuda?
5. ¿Tu mascota te ha ayudado a reconocer cualidades en ti? ¿De qué manera?
6. ¿El que tu mascota te obedezca, te ha ayudado a sentirte respetado/ que te toman en cuenta?
7. ¿El tener una mascota ha ayudado a que otros reconozcan cualidades en ti?
8. ¿Tu mascota representa un apoyo para enfrentar momentos difíciles o resolver problemas?
9. ¿Cuándo tienes que tomar una decisión, te acercas a tu mascota? ¿Te ha ayudado de alguna manera?
10. ¿Haz conocido a alguien que admires gracias a tu mascota?
11. ¿El cuidar de tu mascota te hace sentir útil? ¿Esto ha influido de alguna manera en tu vida?
12. ¿Cómo te sientes al saber que tu mascota necesita de tus cuidados?
13. ¿Estar con tu mascota te ayuda a desarrollar algunas habilidades?
14. ¿El cuidar de tu mascota te hace sentir como alguien importante?
15. ¿Cómo te hace sentir que tu mascota te exprese cariño?
16. ¿Tu mascota te ha ayudado a conocer características de tu personalidad?
17. ¿Has logrado identificar debilidades que tienes a partir del cuidado de tu mascota?
18. ¿El tener una mascota te ha motivado de alguna manera en alcanzar una meta?
¿De qué manera?
19. ¿El afecto que te expresa tu mascota te hace sentir especial?
20. ¿Tu mascota te ha ayudado a sentirte una persona querida?
21. ¿Cuándo te sientes inseguro ante alguna situación te acercas con tu mascota?
¿Te ha ayudado de alguna manera?
22. ¿Tu mascota te ha ayudado sentir capaz de realizar algo?
23. ¿Desde qué tienes a tu mascota te reconoces más cualidades?
24. ¿El pasar tiempo con tu mascota te ayuda a enfocarte en aspectos positivos de tu vida y de tu persona?

ANEXO 3

Uruapan, Mich. ____ de ____ del 2021

A quien corresponda:

Por medio del presente yo _____ autorizo a mi hijo _____ quien es menor de edad, para que participe en la entrevista, la cual tiene como objetivo recaudar información para la investigación titulada “La mascota: como factor facilitador del desarrollo de una autoestima alta en adolescentes” que es realizada por Karen Audrey Rodríguez Gutiérrez alumna de la escuela de Psicología de la Universidad Don Vasco A. C.

Dicha información será totalmente confidencial, no se publicarán nombres ni datos personales.

Firma del tutor

