

DEFICIENCIA EN HABILIDADES PARA LA VIDA EN ADOLESCENTES, PREDISPONEN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.

Cristian Fabián Duran Bolívar

Estudiante de Enfermería VIII semestre
Fundación Universitaria Del Área Andina

Resumen

La adolescencia es una etapa por la cual los niños y las niñas experimentan los diferentes cambios físicos, emocionales, psicológicos y sociales, preparándolos para la adultez, la etapa inicia alrededor de los 10 años y termina a los 20 años; durante la adolescencia se construye y fortalece las diferentes habilidades para la vida (autoestima, autoconcepto, comunicación), las cuales son factores protectores para los adolescentes, una debilidad en la adquisición de estas habilidades provocan que los adolescentes se expongan a diferentes tipos de riesgos. Por lo que se planteo como objetivo realizar una revisión exhaustiva de investigaciones que involucren las habilidades para la vida y la exposición de los adolescentes a diferentes tipos de riesgo en el momento de haber una debilidad en dichos conceptos. Al finalizar la investigación se concluyo que el factor protector en los adolescentes es la comunicación constante y asertiva entre los padres y los adolescentes, creando así una relación de confianza y una adecuada orientación en los diferentes cambios que experimentan así como también como manejar y enfrentar cada una de las situaciones de peligro a los que se exponen día a día.

Palabras claves: adolescente, autoestima, autoeficacia, autoconcepto, comunicación, amistad, emociones y factores de riesgo.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa por la cual los niños y las niñas experimentan los diferentes cambios físicos, emocionales, psicológicos, hormonales y sociales, preparándolos para la adultez, esta etapa se inicia con la pubertad; alrededor de los 10 años y termina a los 20 años, el periodo de la adolescencia se subdivide en tres etapas: adolescencia temprana de 10 a 13 años, adolescencia media de 14 a 16 años y adolescencia tardía de 17 a 20 años. Existen algunas definiciones más sobre adolescencia en las cuales resaltaremos la de la OPS/OMS la cual dice que es la *“Época de la vida en la cual tiene lugar el empuje de crecimiento puberal y el desarrollo de las características sexuales, así como la adquisición de nuevas habilidades sociales, cognitivas y emocionales. Autoestima, autonomía, valores e identidad se van afirmando en este proceso. Según la Organización Mundial de la Salud la adolescencia es el período entre los 10 y 19 años. La juventud abarca entre los 15 y 24 años. La población juvenil, entre los 10 y 24 años.”*(1).

Para la UNICEF la adolescencia *“es un período de transición entre la infancia y la edad adulta y, por motivos de análisis, puede segmentarse en tres etapas: adolescencia temprana (de 10 a 13 años de edad), mediana (14-16), y tardía (17-19). Es una época muy importante en la vida debido a que las experiencias, conocimientos y aptitudes que se adquieren en ella tienen implicaciones importantes para las oportunidades del individuo en la edad adulta.”*(2). Durante la adolescencia se construyen y fortalecen las diferentes aptitudes, actitudes y comportamientos que se evidenciarán en la etapa adulta, en esta etapa el adolescente aprende y fortalece las diferentes habilidades para la vida (autoestima, autoconcepto, autoeficacia, emociones, comunicación), las cuales proporcionarían un factor protector al adolescente en las situaciones de riesgo que afronte y la situación contraria en que el adolescente no haya fortalecido estas habilidades es allí en donde se ve expuesto a los diferentes tipos de riesgo (salud, social, familiar, compañeros); igualmente es importante resaltar la capacidad del adolescente de afrontar la adversidad con el fin de seguir proyectándose hacia el futuro, debido a que muchas situaciones difíciles le permiten desarrollar al adolescente herramientas las cuales pueden utilizar en el futuro. Por lo anterior se planteó como objetivo realizar una revisión exhaustiva de investigaciones que involucren las habilidades para la vida y la exposición de los adolescentes a diferentes tipos de riesgo en el momento de haber una debilidad en dichas habilidades.

METODOLOGÍA

Para la búsqueda de los artículos de investigación se utilizó diferentes fuentes disponibles en la web por medio del navegador “google académico” utilizando palabras clave como: adolescencia, autoestima, autoconcepto, autoeficacia, proyecto de vida, emociones, comunicación y amistad; los artículos fueron tomados de páginas, revistas y base de datos de carácter académico, científico o técnico entre las cuales se encuentran: sistema de información científica redalyc, dialnet, Scielo, revista internacional psicología, sociedad y educación, revista Psicothema y apuntes de psicología de la revista cuatrimestral de psicología. Al finalizar la búsqueda de los artículos se obtuvo un total de 15 documentos relacionados a la etapa de la adolescencia y el tema que abordan son las habilidades para la vida (autoestima, autoconcepto, autoeficacia, emociones, comunicación), y a su vez muestra los diferentes tipos de riesgo a los que se expone dicha población; para seleccionar estos artículos se tuvo en cuenta que el periodo de publicación fuera del año 2000 al 2015.

Una vez escogidos los artículos relacionados con el tema se procedió a realizar una matriz de análisis de cada uno de los artículos con la finalidad de tomar la parte más esencial y compleja de cada uno, para luego al momento de escribir este texto hubiera una mayor facilidad de redacción, al tiempo no se dejara ningún tema de importancia sin ser abordado o ser detallado en el análisis de este artículo.

DESARROLLO

La adolescencia es la etapa en donde los niños y niñas experimentan por los diferentes cambios físicos, emocionales, psicológicos y sociales, esta etapa inicia alrededor de los 10 años y termina a los 20 años, como lo indica también otros autores (UNICEF y la OPS/OMS), la etapa de la adolescencia se caracteriza por los constantes cambios de los jóvenes tanto psicológicos como de comportamiento y conducta debido a que se encuentran en la búsqueda constante de su propia identidad, al mismo tiempo la comunicación con los padres es limitada debido a que los jóvenes tienen como prioridad los grupos de amigos y compañeros, los adolescentes buscan su identidad en los grupos de amistad o en personajes públicos tomando actitudes y comportamientos de estos, en muchas ocasiones estos comportamientos aprendidos son de alto riesgo para el mismo adolescente.

Durante esta etapa toma gran importancia la comunicación y confianza con la que se contaba desde la etapa de la niñez con los padres, con la finalidad de poder orientar, guiar y dirigir a los adolescentes para que logren por sí mismos tomar una adecuada decisión que no conlleve a afectar su propia salud o integridad. Durante la adolescencia los jóvenes tienen una personalidad más débil ya que se encuentra buscando su propia identidad, por esto es más factible que se llegue a tener una mayor probabilidad de exponerse a los diferentes factores de riesgo, siendo uno de los más frecuentes y en los últimos años de mayor prevalencia el consumo de sustancias psicoactivas, “*Un estudio del Ministerio de Salud y el Observatorio Interamericano de Drogas de*

Colombia (CICAD), sostiene que más del 12% de los colombianos ha consumido algún tipo de sustancia ilícita”.(3).

Los jóvenes tienen una mayor exposición al consumo de sustancias psicoactivas debido a que en muchas ocasiones tienen una debilidad en como tomar decisiones y afrontar las diferentes situaciones, esto se produce ya que hay una carencia en seis habilidades para la vida (autoestima, autoconcepto, autoeficacia, comunicación, amistad y emociones), lo que conlleva a que el adolescente posea una personalidad más endeble y por querer simpatizar o imitar a sus pares adquiere actitudes en perjuicio propio llegando a consumir sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco, marihuana, cocaína, Dick, popper); por lo que el mayor factor protector hacia los jóvenes es la comunicación tanto con sus padres como en el ámbito escolar con los docentes, creando así un ambiente de confianza para lograr orientar al adolescente ante estos grandes desafíos a los que se está exponiendo.

Autoestima

La autoestima es un conjunto de actitudes y pensamientos que una persona tiene sobre sí mismo es decir es la forma de valorarse, respetarse y aceptarse; estos pensamientos y sentimientos sobre sí mismos pueden ser de carácter positivo o negativo lo que se traduce en una autoestima alta o autoestima baja. La autoestima se comienza a construir y fortalecer desde la relación o comunicación que se tiene con los padres, una adecuada comunicación asegura una adecuada autoestima para los adolescentes, sin embargo durante la etapa escolar en el colegio es el lugar en donde más tiempo está el adolescente por esto es de gran importancia las relaciones con sus pares y profesores ya que estas toman una gran importancia para el fortalecimiento de la autoestima, *“La escuela es una de las fuentes más importantes de socialización durante la adolescencia, se trata de un contexto donde los adolescentes aprenden importantes pautas de relación con los iguales y con figuras de autoridad como los profesores”.* (4).

La relación existente de los adolescentes con sus pares (compañeros y amigos) y los profesores es de importancia debido a que es allí en donde dependiendo como el adolescente sea involucrado en grupos de trabajo, apoyado por el docente e igualmente tratado por sus compañeros, fortalece la autoestima propia y así mismo esta se verá reflejada de forma positiva o negativa evidenciándose por una calidad y percepción positiva hacia la vida o por el contrario una percepción negativa de la vida.

La autoestima de los adolescentes está directamente relacionada con el ajuste social (aceptación e involucración del adolescente en grupos de amistad y apoyo de los docentes en las situaciones difíciles), y el grado de victimización con que el alumno se perciba (rechazo, discriminación, agresión física y verbal, entre otros); generando un grado de felicidad en los jóvenes en los casos en que exista una gran aceptación de ambas partes (pares y docentes), igualmente se ve inmersa el apoyo y la forma de comunicación por parte de los padres con los adolescentes y el apoyo que estos brinden a los jóvenes en situaciones de vulnerabilidad; los resultados indican *“la relación*

existente entre el ajuste social de los alumnos en el aula valorado por el profesor, el clima social en el aula valorado por el adolescente, y determinados índices de ajuste y desajuste psicosocial, como son la autoestima general del adolescente, la frecuencia con la que ha sido victimizado y su satisfacción con la vida". (5)

La autoestima es importante en la personalidad de cada adolescente debido a que define la identidad y la manera con la que se relacionan con su entorno, tener una autoestima de calidad genera confianza de realizar nuevas metas y conseguir satisfactoriamente logros, por el contrario una autoestima baja causará en el joven sentimientos de culpabilidad e introversión o agresividad al momento de relacionarse con los demás conllevando a una mayor exposición de este grupo de jóvenes a factores de riesgo como: depresión, trastornos alimentarios, consumo de sustancias psicoactivas, entre otros; todo debido a la necesidad de querer ser aceptado por un grupo de personas.

La autoestima de los adolescentes se debe evaluar desde dos perspectivas: desde lo global en donde se puede utilizar la escala de autoestima de Rosenberg (evalúa ámbito familiar, social y escolar) y desde lo particular en donde se debe evaluar cada ámbito por separado apoyado por otros instrumentos de evaluación, como los utilizados por los autores (Vázquez, Jiménez y Vázquez-morejón), en su investigación "*Cuestionario de 90 síntomas -SCL 90R (Derogatis, 1977) y el Test de actitud hacia la alimentación (EAT 40)*". (6).

Al evaluar desde lo particular la autoestima resulta más fácil valorar y comprender la escala de autoestima de Rosenberg debido a que esta indaga y analiza los tres componentes fundamentales: familiar, social y escolar, estas dos valoraciones distintas (particular y global), se realiza con la finalidad de verificar que la información obtenida sea de mayor fiabilidad y real, al mismo tiempo los resultados que se obtienen brindan una mayor amplitud sobre el grado de autoestima que tienen los jóvenes y cuáles son los factores de riesgo a los que actualmente se están exponiendo, estos factores pueden ser daños físicos, psicológicos, sociales, familiares y escolares, estos factores se buscan identificar para luego realizar intervenciones específicas y de impacto para los jóvenes logrando así que los jóvenes adquieran lo mínimo para poder afrontar satisfactoriamente las situaciones de peligro para seguir con los propósitos propios para un futuro.

La autoestima baja tiene diferentes situaciones que vienen a producirla, entre los más relevantes se encuentran: la comunicación disociada entre padres y adolescentes, rechazo escolar por parte de compañeros y la falta de apoyo de los profesores; lo que produce que los adolescentes busquen su identidad a través de la aceptación de otros grupos, lo que lo conlleva a adquirir nuevos comportamientos negativos para sí mismos, resaltando el consumo de sustancias psicoactivas con un incremento en los últimos años; teniendo como resultado final trastornos psicológicos como: depresión, ansiedad, trastornos alimentarios, dificultad de construir relaciones interpersonales, entre otros, como lo mencionan los autores (Vázquez, Jiménez y Vázquez-morejón), en su artículo "*La autoestima es un constructo de gran interés clínico por su relevancia en los diversos*

cuadros psicopatológicos como por su asociación con la conducta de búsqueda de ayuda psicológica, muy particularmente se ha asociado con cuadros como la depresión, los trastornos alimentarios, los trastornos de personalidad, la ansiedad, y la fobia social” (7).

La investigación de los autores Vázquez, Jiménez y Vázquez-morejón fue realizada en el ámbito clínico y en población adulta, pero dentro de los resultados que obtuvieron se puede rescatar y enfatizar en la población de adolescentes, es necesario realizar una evaluación global, es decir todos los aspectos inmersos en el concepto y no solamente la percepción del adolescente, para esta evaluación se utiliza la escala de Rosenberg la cual es la que mas abarca los diferentes ámbitos (familiar, social, escolar) y así podemos tener una mirada más amplia sobre el grado de autoestima de los adolescente; para luego de identificar cuáles son las debilidades de los adolescentes o la dificultades se puede trabajar en estas, para así lograr disminuir los riesgos inminentes a los que los adolescentes hoy en día se enfrentan en la sociedad, la familia, el círculo de amigos y el ámbito escolar, con la finalidad de que el adolescente tenga las bases para enfrentar estas dificultades

Autoconcepto

El autoconcepto es un conjunto de características físicas, intelectuales, afectivas, sociales que conforma la imagen que se tiene de sí mismo es decir la imagen propia de las capacidades cognitivas y motrices influenciadas por la interacción de las diferentes personas; existe una relación entre autoestima y autoconcepto pero al tiempo hay una diferencia entre las dos: la autoestima es la forma con que se siente un adolescente y el autoconcepto es las capacidades que tienen para desenvolverse en un entorno. El autoconcepto tiene una relación directa con los estilos de vida saludable; inicialmente se creía que el autoestima era quien definía los estilos de vida saludable pero tras varios estudios se concluyo que la autoestima construye el autoconcepto el cual afecta de manera positiva o negativa estos estilos de vida saludable, como lo menciona (Pastor, Balaguer y García-merita), en su investigación *“la autoestima no es un predictor válido en el estudio de las conductas de salud y habría que buscar mediciones más específicas.se Propone las dimensión del autoconcepto, esto es, los juicios evaluativos que los jóvenes llevan a cabo sobre sus atributos en dominios discretos, tales como la competencia cognitiva y la aceptación social”*. (8).

El autoconcepto bajo en los adolescentes genera que estos busquen aceptación social por lo que comienzan a realizar cambios en sus comportamientos tomando conductas que pueden ser saludables o no saludables, entre estas conductas las de mayor prevalencia son el consumo de sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco, marihuana y cocaína), como se menciona en el artículo *“el autoconcepto y las conductas de salud en la adolescencia presentan uno de los motivos básicos que guían al «sí mismo»: el motivo de automejora que conduce al sujeto a elegir aquellos comportamientos que le permiten obtener mejores autovaloraciones, independientemente de que estos comportamientos sean saludables o insanos. Una forma de conseguir esta automejora es realizar comportamientos en los que se posea mayor competencia*

o habilidad y así obtener la aprobación de las personas importantes para uno mismo". (9), la adquisición de estas conductas en muchas ocasiones está relacionada con la deficiencia de comunicación y falta de apoyo de los padres y docentes, al tiempo se relaciona con la aceptación social y la baja autoestima y autoconcepto.

El autoconcepto se ve modificado, ya sea de forma positiva o negativa, de forma directa por tres variables: la forma en que el adolescente se adapte a nuevas conductas ya sea de beneficio o no, la manera en que el joven perciba que es aceptado o rechazado por sus pares y la amistad estrecha que mantenga con sus pares; *"En ambos sexos, la adecuación conductual, la aceptación social y la amistad íntima son los mejores predictores de las conductas de riesgo para la salud, la competencia deportiva ejerce una influencia indirecta sobre las conductas de salud, actuando la participación deportiva como variable mediadora en esta relación"*. (10), es necesario en los adolescentes como factor protector ante cualquier riesgo de consumo de sustancias psicoactivas, la motivación para que realice actividades deportivas en las cuales se sienta con la capacidad de resaltar y lograr metas.

Las relaciones interpersonales son de gran importancia en cada una de las diferentes etapas del ciclo vital y durante la adolescencia cobra mayor importancia estas relaciones, durante esta etapa existe una mayor prioridad en las relaciones con los pares (compañeros) con relación a la relación con los padres, sin que esto quiera decir que la comunicación con los padres se deja de lado, *"Las relaciones afectivas son de gran importancia durante las diferentes etapas del ciclo vital. Específicamente en la adolescencia dichas relaciones se diversifican; esto quiere decir que además de la importancia de las relaciones con padres, cobran prioridad las relaciones con pares"*. (11)

Al cobrar mayor importancia las relaciones interpersonales con pares durante la adolescencia surge el interés de construir relaciones románticas las cuales los jóvenes como algo pasajero o una relación exitosa dependiendo de la forma en cómo durante la etapa de la niñez percibieron como sus padres veían esa responsabilidad y necesidad de protección tanto para sí mismos como para los adolescentes, igualmente la forma en cómo los jóvenes durante su niñez crearon esa relación de apego a sus padres así mismo en las relaciones sentimentales tomaran el mismo sentimiento de apego llevándolas a ser exitosas y elementos prioritarios como lo son el afecto y la seguridad, *"Uno de los principales intereses en este sentido es el llegar a establecer y a mantener relaciones de tipo romántico de manera exitosa. Existen variables que pueden influir en el desarrollo de las mismas, un ejemplo de esto es el tipo de vínculo construido durante las primeras etapas de la vida con los cuidadores primarios. En otras palabras, los vínculos de apego se constituyen como base para, en etapas posteriores de la vida, involucrarse en relaciones románticas que proporcionen elementos como afecto y seguridad"*. (12)

La conformación de estas relaciones sentimentales por parte de los adolescentes se produce luego de factores como una buena comunicación desde la etapa de la niñez con los padres, la existencia de buena relaciones interpersonales con sus pares, logrando así fortalecer un buen autoconcepto

propio generando así la confianza y seguridad para establecer este nuevo tipo de relaciones sentimentales, *“El no establecer relaciones románticas durante esta etapa puede llevar al rechazo y aislamiento del adolescente”*. (13); en el momento de haber una debilidad en alguno de los factores predisponentes a establecer las relaciones sentimentales se verá reflejado en la inseguridad y introversión de los jóvenes produciendo así la incapacidad de establecer este tipo de relaciones.

Aunque durante la etapa de la adolescencia hay mayor prioridad por las relaciones con pares, sigue teniendo un rol importante la comunicación con los padres durante esta etapa debido a que son quienes guías y apoyan en varios de los momentos de adversidades por los que puede llegar a pasar los adolescentes, *“Por otro lado, a pesar de la relevancia que efectivamente cobran los pares durante los años adolescentes, se confirma el papel protagónico que continúan teniendo las figuras parentales durante esta etapa del ciclo vital”*. (14).

Existen diferencias de género en el grado de autoconcepto que poseen los adolescentes debido a la forma en cómo son tratados tanto las mujeres como los hombres durante esta etapa, en investigaciones previas se creía que el rol de la mujer en la sociedad solo se limitaba a imitar estereotipos que se tenía, *“Por otro lado, el papel que juega la mujer en la sociedad contribuye a generar las mismas expectativas en las niñas y adolescentes que imitan esos modelos a medida que crecen. Por ejemplo, el hecho de que las niñas observen que las mujeres ocupan puestos de menor estatus social que los hombres, es posible que les lleve a la conclusión de que su papel social ocupa un rango inferior al de éstos”*. (15); lo que podía provocar un sentimiento de inferioridad respecto a los hombres (bajo autoconcepto), lo que mantenía limitado la forma en cómo las mujeres se percibían con respecto a los hombres.

Gran parte de las investigaciones que existen de diferencia de género en autoconcepto concluía que existe una diferencia en el grado de autoconcepto específicamente en ámbito académico, emocional, familiar, *“la mayoría de las investigaciones analizadas tienden a señalar que las niñas obtienen puntuaciones más bajas que los niños en la mayoría de las dimensiones de autoconcepto evaluadas entre las que se encuentran: autoconcepto global, académico, físico, emocional”*. (16); estos resultados fueron negados en la investigación que realizaron Amezcua y Pichardo.

Las adolescentes tienen una percepción de sí mismas más baja en el ámbito emocional con respecto a los adolescentes, esto se debe es a que durante la adolescencia las mujeres experimentan una serie de cambios tanto físicos como hormonales lo que las conlleva a tener un menor grado de satisfacción consigo mismas lo que se ve reflejado en el bajo autoconcepto; esta mismo sentimiento de inconformismo puede generar que las adolescente estén expuestas a diferentes factores tales como : depresión, irritabilidad, aislamiento, necesidad de aceptación social, entre otros; llegando así a producir cambios drásticos en sus conductas como (trastornos alimentarios), *“Se comprueba que los niños de la muestra tienen una percepción de sí mismos mucho más alta que las niñas en autoconcepto emocional. Este dato nos indica el mayor grado*

de adaptación personal de los chicos con respecto a las chicas, lo que llevaría a que éstas sean más propensas a padecer grados elevados de ansiedad, inestabilidad emocional o depresión”. (17).

Las adolescentes alcanzan un mayor autoconcepto en el ámbito familiar que los chicos debido a el mismo trato que en muchas ocasiones las mujeres reciben a diferencia de los chicos en sus casa por parte de los padres *“Las chicas alcanzan niveles más altos que los chicos en autoconcepto familiar”*. (18); pero los chicos logran un mayor autoconcepto global debido a la facilidad de relacionarse con sus pares.

Autoeficacia

La autoeficacia es la creencia en las capacidades propias para realizar una tarea de manera organizada y exitosamente, *“la capacidad percibida de hacer frente a situaciones específicas; involucra la creencia acerca de las propias capacidades para organizar y ejecutar acciones para alcanzar determinados resultados”*. (19); diversos estudios sobre la autoeficacia y ansiedad relacionado con el rendimiento académico han concluido que los estudiantes ansiosos se centran más en la dificultad de las tareas y los errores cometidos anteriormente que en la capacidades que tienen para completar exitosamente la tarea, *“los estudiantes ansiosos se concentran más en la dificultad de la tarea que en el dominio académico, se centran con mayor frecuencia en sus inhabilidades personales, emocionales, así como en las fallas que han tenido en su desempeño previo”*. (20).

Igualmente en investigaciones previas consideran que los estudiantes con un grado de ansiedad muy alto se deben intervenir de una manera distinta al resto de los compañeros, debido a que estos estudiantes necesitan un poco más de tiempo para completar una tarea exitosamente sin verse afectados por un grado superior de ansiedad, *“los estudiantes ansiosos suelen requerir especial atención, necesitan tiempo para trabajar a un ritmo más moderado, en especial cuando presentan evaluaciones, teniendo en cuenta que si trabajan de manera muy rápida pueden cometer errores por descuido”*. (21); a partir de estos resultados es que el modelo educativo se modifico teniendo especial énfasis en estos estudiantes con un grado de ansiedad más alto, este cambio provoco un resultado satisfactoria para estos alumnos ansiosos.

Existen investigaciones en donde se ha encontrado una relación inversa entre la autoeficacia y la ansiedad, encontrando que los adolescentes con un grado de autoeficacia bajo generalmente tienden a tener un grado de ansiedad alto y se ve reflejado con un rendimiento académico bajo, caso contrario con los adolescentes que presentan un grado autoeficacia alto presentan un grado de ansiedad mínimo y se refleja con rendimientos académicos altos; *“la autoeficacia, la cual guarda una asociación compleja y bidireccional con la ansiedad, esto es, baja percepción de autoeficacia se relaciona con la obtención de pobres resultados, y éstos a su vez producen ansiedad como una respuesta emocional debida a la incapacidad de enfrentar determinados eventos académicos”*. (22). Un grado alto de eficacia refuerza los niveles de logro de los

adolescentes al tiempo que genera un bienestar en ellos, los jóvenes con alta autoeficacia son seguros de sí mismos y se exigen con tareas de alta complejidad.

En el artículo de Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes en sus resultados resalta que el rendimiento académico se encuentra directamente relacionado con la autoeficacia y no la ansiedad, lo que quiere decir que las personas con una baja autoeficacia presentara un grado de ansiedad alto debido a que no pueden completar las tareas y así mismo se evidenciara un rendimiento académico bajo y las personas con una alta autoeficacia presentara bajos niveles de ansiedad y se motiva por realizar cada vez tareas más complejas ya que se tiene una confianza y seguridad alta además se evidencia que su rendimiento académico es alto, *“el rendimiento académico general se encuentra asociado de forma directa con la autoeficacia, y no con la ansiedad. Las personas que tienen una percepción de baja autoeficacia generan mayores niveles de ansiedad y esta interacción entre baja autoeficacia y alta ansiedad se relacionaría directamente con un bajo rendimiento académico, de igual forma, las personas que presentan percepción de alta autoeficacia muestran bajos niveles de ansiedad y esta interacción se asociaría de forma directa con alto rendimiento académico”*. (23). Al conocer estos resultados se hace necesario tomar una actitud diferente con los adolescentes que muestran grados altos de ansiedad con la finalidad de que mejoren su rendimiento académico, al igual que se debe intervenir en el fortalecimiento de la autoeficacia propia resaltando las buenas capacidad que tienen es decir resaltar las áreas en las cuales se desempeña con mayor calidad.

Autoconcepto y autoestima

Los conceptos de autoestima y autoconcepto están ligados el uno del otro debido a que en el momento en que existan una menor percepción de alguno de los dos por parte de los adolescentes inmediatamente el otro concepto se verá afectado de forma negativa y en el caso de que sea una percepción alta de alguno de los dos conceptos el otro se verá modificado positivamente, esto se puede fácilmente evidenciar en las actitudes y comportamientos que los jóvenes toman en los diferentes ámbitos: social, familiar y escolar.

Resultados de la investigación sugieren que los adolescentes tienen puntuaciones más altas en autoestima, desajuste emocional y tolerancia al estrés, frente a puntuaciones altas de las adolescentes en temas relacionados cooperación, la capacidad para trabajar en equipo al igual que altos niveles de ansiedad y depresión, *“Los resultados del análisis descriptivo evidencian que los chicos tienen puntuaciones significativamente superiores en autoestima, asertividad inapropiada, sobreconfianza, desajuste emocional y tolerancia al estrés, mientras que las chicas muestran superiores puntuaciones en cooperación, habilidades sociales apropiadas, adaptación a los cambios, disponibilidad hacia nuevas tareas, capacidad para trabajar en equipo, ansiedad y depresión”*. (24).

En los mismos resultados de la investigación se observa que las jóvenes tienden a tener mayores puntajes en conductas sociales positivas (cooperación y capacidad para trabajar en equipo), y los

jóvenes tienden a tener mayores puntuaciones en asertividad inapropiada y sobreconfianza; lo que se puede percibir de que las adolescentes poseen un mayor pensamiento y espíritu de ayuda a los demás (altruismo) lo que le favorece el trabajo en equipo y el caso de los adolescentes este tipo de pensamiento altruista se ve disminuido debido a percepciones menores de autoestima y autoeficacia.

Se identifica que los adolescentes con pocos sentimientos de depresión, mayor percepción de felicidad y bajos niveles de impulsividad pueden llegar a predecir un alto grado de autoestima y autoconcepto en ellos, en casos contrarios en que estas variables (felicidad, impulsividad, depresión) sean altas pueden llegar a producir bajos niveles de autoestima y autoeficacia, *“se identifican como variables predictoras de la autoestima y el autoconcepto, pocos sentimientos de depresión, muchos sentimientos de felicidad, habilidades sociales adecuadas y bajo nivel de impulsividad”*. (25).

Autoestima y autoeficacia

Durante la etapa de la adolescencia es de gran importancia autoevaluar a los adolescentes teniendo en cuenta tres tipos de variables: autoestima, autoeficacia y satisfacción vital, aunque las tres variables se evalúan en conjunto existen pequeñas diferencias que hace que se evalúen por aparte, siempre teniendo en cuenta que una modifica la otra; ya que la autoeficacia es la capacidad que se percibe para conseguir un objetivo, pero al momento de no lograr estos objetivos se verá afectado la autoestima produciendo un grado menor de percepción de esta igualmente al versen estas dos variables afectadas la satisfacción por la vida de los adolescentes inmediatamente cambia ya que no se encuentran satisfechos con la forma en que se perciben así mismos ya sea desde las capacidades y los sentimientos hacia sí mismo.

El artículo en los resultados demuestra que para la autoevaluación se debe incluir las tres variables descritas al igual que aunque existe una relación significativa para la autoevaluación de los adolescentes se debe realizar individualmente, ya que la autoestima es la valoración global y la autoeficacia es la valoración del adolescente en una instancia más concreta, *“Las puntuaciones en autoestima, autoeficacia y satisfacción vital mostraron correlaciones muy significativas, aunque en ningún caso fueron superiores a .50. Ello pone de manifiesto que aunque se trata de aspectos relativos a la autoevaluación del adolescente, son facetas diferenciadas que tiene sentido mantener independientes”*. (26).

Durante la adolescencia se producen diferencias de género en la variables de autoestima y satisfacción vital ya que en los jóvenes estas variables se mantienen estables, al contrario de que en las adolescentes se produce un descenso en estas variables durante esta etapa, *“partir de la pubertad siguen las tres variables de autoevaluación, se han encontrado diferencias de género favorables a los varones en autoestima y satisfacción vital, ya que mientras que entre ellos los valores en estas variables se mantuvieron estables, en el caso de las chicas se produjo un decremento significativo durante la adolescencia, de forma que las diferencias de género fueron*

más acusadas en la última etapa". (27); estas diferencias de género pueden aparecer debido a que durante la etapa de la adolescencia las mujeres experimentan mayores cambios (sociales, físicos, psicológicos) con respecto a los hombres que no experimentan la misma cantidad de cambios.

Durante esta etapa cobra gran importancia la comunicación que se tenga con los padres, debido a que son quienes guían a los adolescentes frente a los distintos cambios a los que se enfrentan como también a las distintas situaciones; también es importante la forma en cómo los padres propiciaron la autonomía en los adolescentes durante la etapa de la niñez ya que si fueren padres sobreprotectores generaran sentimientos de inseguridad a los adolescentes lo que se traduce en baja autoestima y autoeficacia, *"los padres que favorecen la autonomía contribuyen al desarrollo de la autoeficacia en sus hijos, ya que suelen usar prácticas educativas que promueven una mayor capacidad para pensar, formar opiniones propias y tomar decisiones, consiguiendo fomentar un mayor sentimiento de autoeficacia"*. (28).

Comunicación

La comunicación en la etapa de la adolescencia toma gran importancia en la búsqueda de la identidad propia, tomando gran prioridad durante esta etapa la relación que se tenga con los pares. Durante la adolescencia se fortalece esta comunicación ya que el primer lugar en donde se construye es la familia, de allí es relevante la comunicación empática y confiable que brinden los padres a los hijos así como también si esta comunicación es adecuada o disfuncional, para que durante la etapa de la adolescencia los jóvenes que generaron mayor confianza con sus padres comenten y dialoguen todas las situaciones que experimentan día a día con la finalidad de orientar de la mejor forma a los adolescentes ,durante esta etapa la comunicación será de gran importancia pues esta ayudara a fortalecer los vínculos familiares y a alejar a los adolescentes de los factores de riesgo que involucren daños físicos o psicológicos.

La comunicación que se tenga con los padres y pares generan factores de protección para los adolescentes lo que se evidenciara en la buena respuesta hacia las autoridades de la institución y la ausencia de conductas violentas por parte de los adolescentes en el ámbito escolar, *"existe determinados factores familiares y escolares, la actitud hacia la autoridad institucional y la conducta violenta del adolescente en la escuela. En el ámbito familiar, los resultados obtenidos nos sugieren que existe una estrecha asociación entre la calidad de la comunicación con el padre y el comportamiento violento del hijo en el contexto escolar"*. (29).

Las comunicación adecuada en el entorno familiar genera un autoconcepto positivo en los hijos construyendo esta comunicación como factor protector, cuando existe una comunicación disfuncional especialmente entre la madre-hijo puede contribuir como factor de riesgo para provocar conductas violentas en el ámbito escolar; este factor se puede llegar a dar debido a que las madres son quienes pasan la mayor parte del tiempo compartiendo con los hijos lo que se evidencia en las conductas que tome el hijo sean buenas o malas, *"existe un vínculo importante*

entre la comunicación familiar funcional y el autoconcepto positivo del hijo, constituyendo en este caso la comunicación un relevante factor protector”. (30).

La forma en cómo perciba y apoye los profesores los adolescentes influirá en la autopercepción propia del joven y así mismo tomara actitudes ya sean positiva o negativas frente a las autoridades externas de la casa (profesores y policías), *“el autoconcepto del adolescente (familiar y escolar) y la actitud hacia la autoridad institucional son factores relacionados y que parecen influir en el modo en que el adolescente se comporta en el contexto escolar”.* (31), los adolescentes con actitudes favorables hacia la autoridad presentan un autoconcepto alto o positivo en comparación con los adolescentes que muestran actitudes de rechazo o negativas a las autoridades externas de la familia.

Para evaluar la comunicación de los padres con los adolescentes se debe utilizar una escala para evaluar dicho componente, se debe tener en cuenta que para la aplicación de estas escalas de comunicación se debe realizar una adaptación de la escala original de Barnes y Olson (PACS, 1982) resaltando las necesidades culturales propias de una población (características sociodemográficas) ya que cada cultura la forma en cómo se percibe la comunicación entre padres y adolescentes tienen ciertas diferencias que caracterizan cada escala de valoración.

Al momento de evaluar la comunicación se debe priorizar las versiones que tienen los adolescentes explorando las vivencias de este grupo focal y relacionándolas con las versiones de los padres para llegar a obtener resultados de mayor confiabilidad, *“se priorizó la palabra de los adolescentes para llevar adelante la tarea de conocer y evaluar aspectos de la comunicación del adolescente con sus padres, relevantes para nuestra cultura. En lugar de tratar de ajustar los datos a modelos importados de contextos muy distintos al que se investiga, se comenzó por la indagación de este fenómeno entrevistando informantes claves, analizando las respuestas de los adolescentes y explorando las vivencias de estos últimos en grupos focales”.* (32).

En el momento en que se aplican la escala de valoración de comunicación se puede evidenciar que existen factores predisponentes para mantener una comunicación adecuado con los padres, estos factores son el consumo de sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco, marihuana y cocaína), al igual que los comportamientos violentos ya sea en el ámbito escolar o social, *“Los adolescentes que consumen alcohol presentan más problemas de comunicación y más restricción con ambos padres, así como menos comunicación positiva con el padre que aquellos que no consumen”.* (33).

Con la aplicación de la escala de comunicación se puede evidenciar que cuando existe una comunicación disfuncional con la madre los adolescentes toman un comportamiento más agresivo y violento en los ámbitos escolares y sociales, al igual que produce una menor autoestima, autoeficacia y son emocionalmente inestables, *“Los problemas en la comunicación con la madre son los que presentan una asociación más fuerte con características tales como la baja autoestima, la ineficacia y la inestabilidad emocional en los adolescentes”.* (34).

La comunicación que se establece entre los padres y los adolescentes es de gran importancia debido a que esta se convierte en un factor protector si es funcional, cuando existe la comunicación adecuada entre padres-hijos se tratan temas desde lo cotidiana hasta temas formativos; en los último años se ha podido ver la importancia que tiene mantener una comunicación adecuada y estrecha con los adolescentes por parte de los padres y la importancia de hablar de todos los temas que actualmente rodean al adolescente, *“Al analizar los patrones de comunicación familiar, nuestros datos han puesto de manifiesto que progenitores y adolescentes se comunican con relativa frecuencia sobre la mayoría de los temas”*. (35).

La comunicación durante la etapa de la adolescencia con los padres se torna difícil debido a los mismos cambios que sufren los adolescentes y la búsqueda de una identidad, sin embargo existen investigaciones que revelan que tantos hombres como mujeres mantienen una comunicación más asertiva y estrecha con las madres que con los padres, al igual que los temas que tratan con las madres son de carácter más íntimo (gustos, intereses), *“Por otro lado, nuestros datos señalan que en general chicos y chicas hablan con mayor frecuencia con sus madres que con sus padres, y que con las primeras tratan temas algo más íntimos”*. (36); con los padres los temas que se tratan son más relacionados con las normas del hogar y los planes a futuro, y aunque la mayoría de los adolescentes actualmente tienen una comunicación funcional con sus padres, temas formativos como: consumo de sustancias psicoactivas, política, religión, sexualidad; siguen estando por fuera de las conversaciones posiblemente por no existir una confianza completa entre padres e hijos o en otros casos por el desconocimientos sobre los temas por cuenta de los padres.

Cuando se establece una comunicación o dialogo entre los padres e hijos y se dejan sin involucrar temas formativos, como los ya mencionados anteriormente, se produce un vacío en los adolescentes y estos buscan esta información en otras personas que en este caso vienen a cobrar importancia los pares (compañeros y amigos), creando así un factor de riesgo inminente debido a que en muchas ocasiones pueden llegar a tratar de imitar conductas o adquieren información equivocada con llevándolos a realizar comportamientos que repercutan en daños físicos o psicológicos en el adolescente.

Amistades

Durante la adolescencia construir lazos de amistad entre pares (compañeros y amigos) es fundamental ya que en estos grupos los jóvenes buscan construir o fortalecer la identidad propia, buscan un apoyo en situaciones difíciles al igual que buscan un lazo de confidencialidad; con la instauración de estos lazos de amistad el adolescente llega a fortalecer aspectos como la autoestima, autoconcepto y comunicación siempre y cuando estas nuevas asociaciones de amistad produzcan un beneficio al adolescente, *“los adolescentes la amistad está basada en la construcción de grupos de pares o amigos, quienes se convierten en un elemento fundamental para el desarrollo de las competencias sociales, fundamentales para el crecimiento personal y el desarrollo de la autoestima”*. (37).

Los adolescentes consideran que la amistad es una relación que se construye a lo largo del tiempo para la cual se basan en aspectos como: confidencialidad, confianza, comunicación, intimidad; los cuales se fortalecen a través del compartir actividades en común, *“La amistad se considera una relación que se construye a lo largo del tiempo y que puede llegar a ser perdurable; se basa en aspectos como la confianza, la comunicación, la intimidad, el afecto y el conocimiento mutuo, donde se comparten constantemente sueños y esperanzas, y se planifican y realizan distintas actividades de mutuo interés”*. (38); durante la etapa de la adolescencia se puede llegar a establecer lazos de amistad beneficiosos en donde hay un fortalecimiento de distintas habilidades (autonomía, autoconcepto, autoeficacia, comunicación); pero también existen los lazos de amistad no beneficiosos en donde los adolescentes se enfrentan a distintas situaciones que colocan su vida e integridad en riesgo (consumo de sustancias psicoactivas, conducta violenta).

En las últimas décadas la comunicación entre las personas ha tenido un cambio transcendental, debido a que ahora esta se realiza a través de la red, en donde se crea una conexión entre dos o más personas que pueden estar en el mismo país o fuera de este; este cambio en la comunicación se presentó en todos los ciclos vitales y es más notable durante la adolescencia en donde los jóvenes llegan a tener de una a varias redes sociales (facebook, Twitter, Instagram, entre otras), las cuales utilizan para la interacción entre una o varias personas, *“la comunicación entre humanos es digitalizada a través de nuevos medios tecnológicos denominados Tics (Tecnologías de Información y Comunicación), aquellas herramientas tecnológicas que reciben, manipulan y procesan información, facilitando la comunicación entre dos o más sujetos, y que conllevan consecuencias significativas en la manera de procesar y distribuir información”*. (39); el uso de las redes sociales tiene aspectos positivos como; la facilidad de interacción con personas nuevas o personas de otros países, al tiempo el uso de las redes sociales puede provocar grandes riesgos para los adolescentes debido a que no existe un contacto físico constante como tampoco se conoce quien es la otra persona que está en la red en el caso de personas que no se conocen.

Los adolescentes en la actualidad perciben las redes sociales como una herramienta de ayuda para mantener el contacto con compañeros y amistades durante los momentos que no se ven físicamente, al igual ven una oportunidad de conocer nueva gente de distantes partes tanto del país como de afuera, *“las redes sociales ayudan al mantenimiento de las relaciones de amistad de manera diferencial según la intensidad del vínculo, especialmente en aquellas que presentan un fuerte vínculo afectivo”*. (40); durante la adolescencia igualmente se ve el uso de las redes sociales como un facilitador para la comunicación de jóvenes con dificultades en la comunicación de forma física al tiempo que fortalece la autoestima de estas mismas.

Aunque las redes sociales se pueden utilizar como un complemento para la interacción física es importante rescatar el contacto físico “real” y no solamente quedarse con la comunicación virtual, ya que mantener esta interacción física fortalece las relaciones interpersonales en la etapa de la adultez proporcionando así una facilidad mayor de construirlas.

Durante la adolescencia se experimentan distintos cambios lo que genera que las relaciones con los padres se tiendan a disminuir y los amigos y pareja toman gran importancia como apoyo en las diferentes situaciones de dificultades por la que los jóvenes pasan, *“La red de apoyo constituye, sin duda, uno de sus principales recursos con los que cuenta la persona para afrontar cambios y situaciones nuevas, como sería el caso de la propia adolescencia”*. (41); aproximadamente la edad en donde se comienza a establecer una comunicación disminuida con los padres, es terminando los 13 años (pre adolescencia o adolescencia temprana), en muchos casos esta percepción de comunicación disfuncional entre padres e hijos se debe a que el adolescente está buscando una autonomía propia al tiempo que busca una identidad lo que genera conflictos entre las familias por desacuerdos de algunas de las dos partes.

El apoyo que percibe los adolescentes que se disminuye en los padres, sienten que se lo brindan los amigos y parejas, esta percepción es mayor en las mujeres quienes sienten un mayor soporte en sus mejores amigas (os) y su pareja en esos momentos de dificultades o depresión, al contrario de los hombres quienes no perciben ese mismo apoyo, *“existen también diferencias en la percepción de apoyo social del adolescente en función del género. Las chicas perciben más apoyo de su pareja y de su mejor amigo/a que los chicos”*. (42); sin embargo aunque existen una percepción de una comunicación disfuncional por parte de los adolescentes, este apoyo por parte de los padres sigue siendo de gran importancia durante esta etapa ya que son quienes orientan durante los momentos de dificultades generando así una disminución en la exposición a factores de riesgo los cuales los mas prevalentes son: consumo de alcohol, tabaco, marihuana y cocaína, al mismo tiempo que el sentimiento de depresión posiblemente por rechazo social.

Durante la etapa de la adolescencia la creación de los lazos de amistad con compañeros y amigos se hace importante ya que estas aseguran un éxito durante la etapa adulta en el establecimiento de relaciones interpersonales, pero se debe resaltar que el apoyo de los padres es un complemento a estos lazos, generando así un ambiente de beneficio para el mismo adolescente.

Emociones

Las emociones toman un rol importante en la vida de todas las personas, una persona que reconoce sus emociones construye unas relaciones interpersonales más exitosas, solidas y confiables, al tiempo que son personas con características altruistas hacia los demás; una persona que no reconoce fácilmente sus emociones genera conductas violentas contra sí misma o contra las personas que están a su alrededor, en los últimos años el termino de emociones se modifico y se habla actualmente de inteligencia emocional.

Durante la etapa de la adolescencia se produce grandes y constantes cambios emocionales, lo que genera en muchos casos un fortalecimiento o debilidad de estos estados emocionales en los jóvenes; estas emociones o inteligencia emocional se caracteriza por percibir, valorar y expresar los sentimientos con mayor seguridad y facilidad, lo que va a asegurar que el adolescente pueda

reconocerse y así mismo reconocer los sentimientos de las demás personas, generando así un sentimiento de empatía y altruismo hacia los demás.

Los adolescentes que demuestran un mayor grado de inteligencia emocional fácilmente reconocen las emociones de otras personas produciendo en si mismo mejores relaciones sociales, mayor entendimiento con los padres y mayor percepción de sentirse queridos por ellos, *“aquellos adolescentes que mostraron una mayor destreza a la hora de identificar el estado emocional de otras personas informaron igualmente de mejores relaciones sociales, una mejor consideración hacia sus padres y mayor percepción de sentirse estimados por éstos”*. (43); lo que produce en el adolescente menos sentimientos de estrés, depresión o ansiedad.

Conocer el grado de inteligencia emocional en los adolescentes permite conocer información relevante sobre los pensamientos y las intenciones que tienen para consigo mismo como para la sociedad, *“Las emociones nos aportan información relevante acerca de los pensamientos e intenciones de otras personas”*. (44); de esta forma se puede decidir como realizar las intervenciones en los momentos en que se identifiquen conductas inadecuadas o de riesgo para los adolescentes, previniendo que lleguen situaciones más difíciles (consumo de sustancias psicoactivas o ansiedad).

Los adolescentes que tienen un alto grado de inteligencia emocional tienden a mejorar su autoestima, autoconcepto al mismo tiempo que la comunicación sus padres y otras figuras de autoridad (docentes), son funcionales, lo que viene a evidenciar una conducta sana en los adolescentes y genera una personalidad y carácter más fuerte ante las diferentes amenazas a las que se puede ver expuesto.

Proyecto de vida

El proyecto de vida de los adolescentes se comienza construir desde edades tempranas como en la niñez debido a que es en donde se inicia la construcción de los conceptos de sí mismos (autoestima y autoconcepto), al igual que se establece el dialogo entre los padres e hijos; estos tres factores van fortaleciendo al niño con la finalidad de que una vez llegue a la etapa de la adolescencia posea los primeros indicios de una personalidad definida, ya con esto durante este ciclo de la vida se fortalece los tres conceptos (autoestima, autoconcepto y comunicación), debido a que se tiene una mayor interacción con la sociedad y los pares, creando así la necesidad de establecer grupos de amistad, lo que a la vez genera el reconocimiento del propio adolescente en cuanto a sus gustos, intereses, disgustos, molestias, entre otros.

Durante la adolescencia se hace necesario fortalecer el proyecto de vida que tenga cada joven desde edades muy tempranas (al momento de ingresar a bachillerato), con el fin de identificar los jóvenes que aun tengan debilidades en la habilidades para la vida que se han analizado durante este articulo, y poder intervenir satisfactoriamente llegando así a que el adolescente pueda conocer todas capacidad, actitudes y limitaciones propias, para llegar a poder responder la pregunta ¿Quién soy yo?; la cual es el inicio de la construcción mas firme del proyecto de vida de

los adolescentes, *“El reconocimiento de los jóvenes durante todo el ejercicio permite evidenciar varios elementos que pretenden dar respuesta en esa pregunta de: ¿Quién soy yo?, es así como la identificación de aspectos en la dimensión personal, confluyen en un ejercicio de que fortalece la autoimagen y potencia la estructuración de habilidades, actitudes y limitaciones; muchas poco reconocidas”*. (45).

Igualmente se hace necesario destacar la importancia de que el concepto de autoconocimiento de un adolescente se construye desde los núcleos familiares, por lo que se hace necesario motivar constantemente al joven, desde los ámbitos familiares y escolares, para que así este logre empoderarse frente al proyecto de vida que tiene para un futuro por medio del reconocimiento de las capacidad y limitaciones propias, *“es necesario mencionar como la motivación de forma continua logra empoderar al joven frente a su futuro y la posibilidad de modificar actitudes, las cuales se reconocen como limitaciones y potenciar muchas otras que se establecen como habilidades”*. (46); a la vez cobra mayor importancia reconocer cada una de las debilidades de los adolescentes para poder realizar oportunamente las intervenciones necesarias para ayudar a que fortalezca las diferentes habilidades para la vida.

CONCLUSIONES

Para concluir se ha observado y experimentado en muchas ocasiones como la forma en la que se ajuste o involucre los adolescente en el colegio construirá una autoestima de carácter positiva o negativa e igualmente la forma con la perciben la vida; un adolescente con autoestima baja tiene mucho más peligro de involucrarse en situaciones de riesgo, por esta razón se hace importante realizar estudios con la finalidad de conocer cuáles son las nuevas tendencias y comportamientos de los adolescentes para lograr fortalecer su autoestima.

Los adolescentes poseen una alta percepción sobre sí mismo lo que construye un espíritu altruista y la cooperación con sus semejantes, lo que se ve reflejado en la conducta que tome con la sociedad y familia. Para tener una idea más amplia sobre autoconcepto y autoestima en un adolescente se hace necesario al momento de abordar un adolescente no solo aplicar instrumentos relacionados con estos dos conceptos sino se debe tener encuentra diferentes variables, que en lo personal las variables que permitirían una visión más global del adolescente son felicidad, habilidades sociales y personalidad.

Existe una relación entre el autoconcepto y los estilos de vida saludable debido a que se evidencia como los adolescentes con bajo autoconcepto son más vulnerables al riesgo de tomar conductas no favorables para su salud, además de conducirlo a imitar conductas que colocan en riesgo su vida con la finalidad de poder resaltar en un grupo de pares. Igualmente se produce una necesidad de fomentar los estilos de vida saludable más específicamente la actividad deportiva en los adolescentes, debido a que estos tipos de actividades son las que protegerán y alejaran a dicha

población de los diferentes tipos de riesgo a los que se enfrentan día a día buscando en su mayor parte la aceptación social.

Cuando existe un bajo rendimiento académico en un adolescente no se debe a la ansiedad como variable única, si no está relacionado al grado de autoeficacia que cada adolescente percibe de sí mismo (habilidad para lo que siente que es bueno y puedo resaltar), cuando el adolescente realiza alguna actividad escolar por motivación y percibe que es bueno, reduce los niveles de ansiedad y en los casos contrarios aumenta y produce bajos rendimientos. Esto lo que quiere decir que existe una estrecha relación entre autoeficacia y ansiedad como factores que facilitan para que un adolescente tenga bajos rendimientos académicos; el grado de autoeficacia que un adolescente perciba de si mismo está relacionado significativamente con la autoestima y la satisfacción con la vida así que con la educación parental, aunque las tres variables se evalúan diferente e interpreta tienen en común que son un proceso de autoevaluación; de allí la importancia que toma fundamentalmente el buen desarrollo en el entorno escolar al igual que la forma de educación de los padres hacia el adolescente para que este fortalezca su autoeficacia.

La comunicación en los adolescentes se hace necesario empezarla a abordar e intervenir desde edades tempranas (11-13 años) con el objetivo de fortalecer el dialogo en los ámbitos escolar y familiar, para esta intervención se debe incluir tanto a los padres, compañeros y profesores para hacerlos partícipes de este fortalecimiento del dialogo creando un ambiente de seguridad, empatía y confianza; al intervenir en la forma de comunicarse los adolescentes se podrá al mismo tiempo realizar un impacto en diferentes áreas como lo son :la autoestima, autoconcepto, autoeficacia, proyecto de vida; para tener como finalidad una buena toma de decisiones al momento de estar frente a un riesgo ya sea físico, psicológico, entre otros. Mantener una buena relación y una comunicación asertiva toma una gran importancia debido a que se logra disminuir los factores de riesgo para el adolescente al tiempo que para la familia.

Las redes sociales en las últimas décadas han tomado importancia en la vida de los adolescentes por lo que se hace necesario realizar intervenciones educativas con el fin de informar los factores de riesgo a los que se expone y así disminuirlos, en esta población ha tomado una gran importancia el uso de las diferentes redes sociales que las usan como complemento de interacción entre compañeros y amigos (pares) pero se debe rescatar la importancia de no dejar en ningún momento de lado el contacto físico debido que allí es en donde se forma lazos fuertes que interviene de forma positiva en las personas; de igual forma se debe realizar educación en la navegación segura en los adolescente ya que aunque existe un gran aporte en las relaciones sociales de dicha población, también surge grandes riesgo de vulnerabilidad frente a diferentes situaciones de riesgo.

Las emociones que un adolescente manifiesta y posee son importantes debido a que es de allí de donde el joven toma actitudes altruistas con el objetivo de beneficiar a los demás sin dañar al otro o a sí mismo, igualmente cuando un adolescente tiene inteligencia emocional puede llegar a mejorar otros aspectos importante de la vida, como lo son la autoestima, el autoconcepto y de

gran relevancia la relación y comunicación con los padres debido a que hay una mayor empatía y comprensión, lo que al adolescente le conllevará a grandes beneficios como lo son alejarse de los riesgos de la cotidianidad. Un adolescente con una inteligencia emocional débil tiene una personalidad un poco más endeble y es allí en donde se presenta como vulnerable inminente, este grupo de adolescentes es el que se debe detectar para fortalecer las habilidades para la vida logrando alejarlo de los riesgos tanto propios como de su alrededor.

Es necesario e importante realizar las diferentes intervenciones y abordaje a los adolescentes en los colegios con el objetivo de que se identifiquen por sí mismos y se pueda con ayuda de los profesores construir o fortalecer su propio proyecto de vida, esta es una actividad que se debería comenzar desde edades tempranas o en el momento que se inicia primer grado de secundaria con el fin de que una vez alcance grado undécimo los adolescentes hayan logrado tener totalmente claro su proyecto de vida personal. De igual forma es importante realizar talleres pedagógicos en donde se busque que cada adolescente se reconozca a sí mismo desde sus gustos, habilidades, relaciones, etc. Lo que le facilitará la construcción de su proyecto de vida identificando oportunidades, debilidades, fortalezas y amenazas; con la construcción del proyecto de vida se logrará que se trabaje en diferentes áreas (autoestima, autoconcepto y autoeficacia), así se logrará disminuir riesgos a los que se exponen y se enfrentan los adolescentes.

CITAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Salud y bienestar de adolescentes y jóvenes: una mirada integral (2010), consultado: (24 de marzo de 2016) en <http://publicaciones.ops.org.ar/publicaciones/publicaciones%20virtuales/libroVirtualAdolescentes/ejesTematicos/AbordajeIntegralConsulta/cap13B.html>
- (2) UNICEF, adolescencia y juventud, consultado: (24 de marzo de 2016) en: http://www.unicef.org/spanish/adolescence/index_bigpicture.html
- (3) El espectador, aumenta consumo de drogas en Colombia (2014), consultado: (24 de marzo de 2016) en <http://www.elespectador.com/noticias/nacional/aumenta-consumo-de-drogas-colombia-articulo-502175>
- (4) La satisfacción con la vida en la adolescencia y su relación con la autoestima y el ajuste escolar (2007), Pg: 294 consultado (24 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97017404013>
- (5) La satisfacción con la vida en la adolescencia y su relación con la autoestima y el ajuste escolar (2007), Pg: 301 consultado (24 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97017404013>
- (6) Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española (2004), Pg: 249-250 consultado (24 de marzo de 2016) en <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/53/55>
- (7) Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española (2004), Pg: 248 consultado (24 de marzo de 2016) en <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/53/55>
- (8) Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio (2005), Pg: 18-19 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718103>
- (9) Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio (2005), Pg: 19 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718103>
- (10) Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio (2005), Pg: 18 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718103>
- (11) Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos (2006), Pg: 22 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/pdf/647/64750103.pdf>
- (12) Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos (2006), Pg: 22 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/pdf/647/64750103.pdf>
- (13) Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos (2006), Pg: 25 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/pdf/647/64750103.pdf>
- (14) Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos (2006), Pg: 34 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/pdf/647/64750103.pdf>
- (15) Diferencias de género en autoconcepto en sujetos adolescentes (2000), Pg: 208 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16716210>
- (16) Diferencias de género en autoconcepto en sujetos adolescentes (2000), Pg: 209 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16716210>
- (17) Diferencias de género en autoconcepto en sujetos adolescentes (2000), Pg: 211 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16716210>
- (18) Diferencias de género en autoconcepto en sujetos adolescentes (2000), Pg: 212 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16716210>
- (19) Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes (2005), Pg: 186 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v1n2/v1n2a07.pdf>
- (20) Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes (2005), Pg: 184 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v1n2/v1n2a07.pdf>
- (21) Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes (2005), Pg: 185-186 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v1n2/v1n2a07.pdf>
- (22) Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes (2005), Pg: 187 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v1n2/v1n2a07.pdf>
- (23) Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes (2005), Pg: 192 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v1n2/v1n2a07.pdf>
- (24) Relaciones del autoconcepto y el auto estima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años (2006), Pg: 55-57 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/amc/article/viewFile/2132/2107>
- (25) Relaciones del autoconcepto y la auto estima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años (2006), Pg: 58 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/amc/article/viewFile/2132/2107>
- (25) Relaciones del autoconcepto y la auto estima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años (2006), Pg: 58 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/amc/article/viewFile/2132/2107>

- (26) Percepciones de autoevaluación: Autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia (2010), Pg: 63 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.psyce.org/articulos/Reina%20et%20al%20definitivo.pdf>
- (27) Percepciones de autoevaluación: Autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia (2010), Pg: 64 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.psyce.org/articulos/Reina%20et%20al%20definitivo.pdf>
- (28) Percepciones de autoevaluación: Autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia (2010), Pg: 65 consultado (26 de marzo de 2016) en <http://www.psyce.org/articulos/Reina%20et%20al%20definitivo.pdf>
- (29) Estilos de comunicación familiar, actitud hacia la autoridad institucional y conducta violenta del adolescente en la escuela (2006), Pg: 112 consultado (27 de marzo de 2016) en <http://www.psicothema.com/resumen.asp?id=3335>
- (30) Estilos de comunicación familiar, actitud hacia la autoridad institucional y conducta violenta del adolescente en la escuela (2006), Pg: 112 consultado (27 de marzo de 2016) en <http://www.psicothema.com/resumen.asp?id=3335>
- (31) Estilos de comunicación familiar, actitud hacia la autoridad institucional y conducta violenta del adolescente en la escuela (2006), Pg: 112 consultado (27 de marzo de 2016) en <http://www.psicothema.com/resumen.asp?id=3335>
- (32) La Comunicación del Adolescente con Sus Padres: Construcción y Validación de Una Escala desde un Enfoque Mixto (2010), Pg: 307 consultado (27 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28420641011>
- (33) La Comunicación del Adolescente con Sus Padres: Construcción y Validación de Una Escala desde un Enfoque Mixto (2010), Pg: 308 consultado (27 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28420641011>
- (34) La Comunicación del Adolescente con Sus Padres: Construcción y Validación de Una Escala desde un Enfoque Mixto (2010), Pg: 308 consultado (27 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28420641011>
- (35) Comunicación y conflicto familiar durante la adolescencia (2002), Pg: 225 consultado (27 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16718202>
- (36) Comunicación y conflicto familiar durante la adolescencia (2002), Pg: 225 consultado (27 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16718202>
- (37) Percepción de Amistad en Adolescentes: el Papel de las Redes Sociales (2014), Pg: 327 consultado (27 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80434236007>
- (38) Percepción de Amistad en Adolescentes: el Papel de las Redes Sociales (2014), Pg: 327 consultado (27 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80434236007>
- (39) Percepción de Amistad en Adolescentes: el Papel de las Redes Sociales (2014), Pg: 326 consultado (27 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80434236007>
- (40) Percepción de Amistad en Adolescentes: el Papel de las Redes Sociales (2014), Pg: 335 consultado (27 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80434236007>
- (41) El rol del apoyo social en el ajuste de los ADOLESCENTES (2005), Pg: 9 consultado (27 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179818034005>
- (42) El rol del apoyo social en el ajuste de los ADOLESCENTES (2005), Pg: 10 consultado (27 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179818034005>
- (43) Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional (2005), Pg.: 149 consultado (27 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179818034005>
- (44) Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional (2005), Pg.: consultado (27 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179818034005>
- (45) Proyecto de vida, relatos autobiográficos y toma de decisiones (2011), Pg: 31 consultado (27 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179818034005>
- (46) Proyecto de vida, relatos autobiográficos y toma de decisiones (2011), Pg: 31 consultado (27 de marzo de 2016) en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179818034005>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amezcu Membrilla Juan Antonio, M. Pichardo Martínez Carmen. Diferencias de género en autoconcepto en sujetos adolescentes. Revista anales de psicología.2000. Vol, 16. Numero, 2. Pg, 207-214.

Bohórquez LÓPEZ Catalina, rodríguez-cárdenas Diego Efrén. Percepción de Amistad en Adolescentes: el Papel de las Redes Sociales. Revista colombiana de psicología. Agosto, 2014. Vol, 23. Numero, 2. Pg, 325-338.

Contreras Françoise, Espinosa Juan Carlos, Esguerra Gustavo, Haikal Andrea, Polanía Alejandra, Rodríguez Adriana. Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. Diversitas. Junio 2005. Vol, 1. Numero, 2. Pg, 183-194.

Estévez López Estefanía, Murgui Pérez Sergio, Moreno Ruiz David, Musitu Ochoa Gonzalo. Estilos de comunicación familiar, actitud hacia la autoridad institucional y conducta violenta del adolescente en la escuela. Psicothema. Septiembre 2007. Vol, 19. Numero, 1. Pg, 108-113.

Garalgordobll Maite, Duré Alnhoa. Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. Análisis y modificación de conducta, universidad de Huelva, 2006. Vol, 32. Numero, 141. Pg, 37-64.

Martínez-Antón María, Buelga Sofía, Cava M. Jesús. La satisfacción con la vida en la adolescencia y su relación con la autoestima y el ajuste escolar. En Revistes Catalanes amb Accés Obert. Febrero, 2007. Vol, 38. P, 293-303.

Musitu Gonzalo, Cava María Jesús. El rol del apoyo social en el ajuste de los adolescentes. Revista intervención psicosocial, 2005. Vol, 12. Numero, 2. Pg, 179-192.

Parra Jiménez Águeda, Oliva Delgado Alfredo. Comunicación y conflicto familiar durante la adolescencia. Revista anales de psicología. Diciembre, 2005. P, 215-231.

Pastor Yolanda, Balaguer Isabel, García-merita Marisa. Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio. Psicothema. 2006. Vol, 18. Numero, 1. Pg, 18-24.

Penagos Andrea, Rodríguez Mariángela, Carrillo Sonia, Castro Jorge. Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes Bogotanos. Universidad de los andes. Enero, 2006. Pg, 21-36.

Reina María del Carmen, Oliva Alfredo, Parra Águeda. Percepciones de autoevaluación: Autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia. Psychology, society & education. Abril 2010. Vol, 2. Numero, 1. Pg, 55-69.

Ruiz José Raúl. Proyecto de vida, relatos autobiográficos y toma de decisiones. Teoría y praxis investigativa. Junio 2011. Vol, 6. Numero, 1. Pg, 27-34.

Salguero José M, Fernández-Berrocal Pablo, Ruiz-Aranda Desireé, Castillo Ruth, Palomera Raquel. Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *Revista European Journal of Education and Psychology*, 2011. Vol, 4. Numero, 2. Pg, 143-152.

Schmidt Vanina, Maglio Ana, Messoulam Nadia, Molina María Fernanda, González Alejandra. La Comunicación del Adolescente con Sus Padres: Construcción y Validación. De Una Escala desde un Enfoque Mixto. *Revista Interamericana de Psicología*. 2010. Vol, 44. Numero, 2. Pg, 299-311.

Vázquez Morejón Antonio J, García-Bóveda Jiménez Rosa, Vázquez-Morejón Jiménez Raquel. Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de psicología*. Octubre, 2004. Vol, 22. Numero, 2. Pg, 247-255.