



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v9i3.3499>

Ciencias de la Salud  
Artículo de Investigación

*Pensamientos automáticos y autoestima en adolescentes en un colegio privado de la ciudad de Quito en el año 2023*

*Automatic thoughts and self-esteem in adolescents in a private school in the city of Quito in the year 2023*

*Pensamentos automáticos e autoestima em adolescentes de uma escola particular da cidade de Quito no ano de 2023*

Pastrano Morales Nataly Jazmin<sup>I</sup>  
[npastrano@est.ups.edu.ec](mailto:npastrano@est.ups.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0007-6879-9479>

Changotasig Alvarado Odalys Yessel<sup>II</sup>  
[ochangotasig@est.ups.edu.ec](mailto:ochangotasig@est.ups.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0009-2337-1473>

Morales Fonseca Cristhian Fabricio<sup>III</sup>  
[cmoralesf@ups.edu.ec](mailto:cmoralesf@ups.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-9675-5517>

Flores Vallejo Alejandra Estefanía<sup>IV</sup>  
[afloresv4@est.ups.edu.ec](mailto:afloresv4@est.ups.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0006-0148-4125>

**Correspondencia:** [npastrano@est.ups.edu.ec](mailto:npastrano@est.ups.edu.ec)

\***Recibido:** 04 de junio de 2023 \***Aceptado:** 12 de julio de 2023 \***Publicado:** 11 de agosto de 2023

- I. Licenciada en Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador.
- II. Licenciada en Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador.
- III. Docente de la Universidad Politécnica Salesiana, Doctorando en Psicología. MSc Psicología Forense, Psicólogo Clínico, Ecuador.
- IV. Licenciada en Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador.

## Resumen

La presente investigación que lleva como tema “Pensamientos automáticos y autoestima de los adolescentes en un colegio privado de la ciudad de Quito en el año 2023”, tiene como objetivo identificar si existe una influencia de los pensamientos automáticos en la autoestima de los adolescentes; en la investigación se trabajó con todos los adolescentes del colegio, del ciclo básico y bachillerato, se contó con una población de 75 participantes. La investigación fue llevada a cabo bajo el método científico, se ocupó los diseños cuantitativo, descriptivo, transversal no experimental. Dentro de los instrumentos de recolección de datos utilizados fueron: “Inventario de pensamientos automáticos (Ruíz y Lujan)” mismo que evalúa 15 tipos de pensamiento automáticos además de utilizar un método de calificación por puntaje de 0 a 4 dando calificación de 0= Nunca pienso eso 1= Algunas veces lo pienso, 2= Bastantes veces lo pienso 3= Con mucha frecuencia lo pienso y “AUTOESTIMA: de Rosenberg ” tiene una valoración de la variable "Autoestima" a nivel métrico, que luego es susceptible de ser subdivida en rangos de puntuación. Consta de 10 apartados, con 4 opciones de respuesta cada una. Se encontró que existe un predominio en los participantes presentando un nivel de autoestima media y baja; por otro lado, en cuanto a los pensamientos automáticos se determinó una mayor cantidad de estudiantes que presentan el tipo de pensamiento denominado “Falacia de Recompensa”, “Razonamiento Emocional” y “Visión Catastrófica. Se llega a la conclusión que no existe una correlación significativa entre las variables mencionadas.

**Palabras Claves:** autoestima; distorsiones cognitivas; adolescencia.

## Abstract

The present investigation that has as its theme "Automatic thoughts and self-esteem of adolescents in a private school in the city of Quito in the year 2023", aims to identify if there is an influence of automatic thoughts on the self-esteem of adolescents; In the investigation, we worked with all the adolescents of the school, from the basic cycle and high school, there was a population of 75 participants. The research was carried out under the scientific method, quantitative, descriptive, non-experimental cross-sectional designs were used. Within the data collection instruments used were: "Inventory of automatic thoughts (Ruíz and Lujan)" which evaluates 15 types of automatic thoughts in addition to using a scoring method from 0 to 4 giving a score of 0 = I never think that 1= Sometimes I think about it, 2= I think about it quite often 3= I think about it very often and "SELF-ESTEEM: by

Rosenberg" has an assessment of the "Self-esteem" variable at the metric level, which can then be subdivided into ranges of score. It consists of 10 sections, with 4 response options each. It was found that there is a predominance in the participants presenting a level of medium and low self-esteem; On the other hand, in terms of automatic thoughts, a greater number of students who present the type of thinking called "Reward Fallacy", "Emotional Reasoning" and "Catastrophic Vision" were determined. It is concluded that there is no significant correlation between the variables mentioned.

**Keywords:** self-esteem; cognitive distortions; adolescence.

## Resumo

A presente investigação que tem como tema "Pensamentos automáticos e autoestima de adolescentes em uma escola particular da cidade de Quito no ano de 2023", tem como objetivo identificar se há influência de pensamentos automáticos na autoestima de adolescentes ; Na investigação trabalhamos com todos os adolescentes da escola, desde o ciclo básico e ensino médio, houve uma população de 75 participantes. A pesquisa foi realizada sob o método científico, foram utilizados desenhos quantitativos, descritivos, não experimentais e transversais. Dentro dos instrumentos de coleta de dados utilizados foram: "Inventário de pensamentos automáticos (Ruíz e Lujan)" que avalia 15 tipos de pensamentos automáticos além de usar um método de pontuação de 0 a 4 dando uma pontuação de 0 = nunca acho que 1 = às vezes Eu penso nisso, 2= Eu penso nisso com bastante frequência 3= Eu penso nisso com muita frequência e "AUTO-ESTIMA: por Rosenberg" tem uma avaliação da variável "Auto-estima" no nível métrico, que pode então ser subdivididos em faixas de pontuação. É composto por 10 seções, com 4 opções de resposta cada. Constatou-se que há predominância dos participantes apresentarem nível de autoestima média e baixa; Por outro lado, em termos de pensamentos automáticos, foi determinado um maior número de alunos que apresentam o tipo de pensamento denominado "Falácia da Recompensa", "Raciocínio Emocional" e "Visão Catastrófica". Conclui-se que não existe correlação significativa entre as variáveis mencionadas.

**Palavras-chave:** auto estima; distorções cognitivas; adolescência.

## Introducción

La presente investigación se desarrolló con el objetivo principal de identificar la correlación entre Pensamientos Automáticos y Autoestima en adolescentes de un colegio privado en la ciudad de Quito

en el año 2023. De la misma manera, se propuso desarrollar objetivos específicos, en los cuales se contempla el análisis de variables mediadoras como es el caso de la autoestima y de los pensamientos automáticos.

Se completó la revisión bibliográfica correspondiente, considerando los aspectos más relevantes de la variable de investigación principal. A su vez, se realizó una descripción de las causas y consecuencias, modelos explicativos, nivel de prevalencia y definición de variables asociadas.

En segundo lugar, se procedió a detallar los aspectos correspondientes a la metodología, específicamente los objetivos de la investigación, tipo y diseño de investigación empleados se enuncian y describen los instrumentos de recolección de información, y finalmente los aspectos éticos.

En tercer lugar, se encuentran los resultados obtenidos, en los cuales se da cumplimiento a los objetivos. Se presentan las tablas de cada uno de los instrumentos empleados. Finalmente, se desarrolla la discusión donde los resultados son contrastados con los obtenidos en otras investigaciones.

En última instancia se presentan las conclusiones y recomendaciones necesarias para la realización de futuras investigaciones, tomando como base las dificultades experimentadas en la presente.

### **Pensamientos Automáticos**

Una de las características que tienen los seres humanos radica en la manera en cómo

logran pensar, analizar y codificar sus propios pensamientos, un ejemplo que tenemos de esto es la forma que un sujeto tiene ante un evento ya sea este bueno o malo, esto originará el primer pensamiento que se tenga, lo cual se denomina “pensamientos automáticos”, es aquí que, entra en función la memoria que tiene la capacidad de registrar movimientos repetitivos que puedan ser guardados, esto con la finalidad de poder convertirlo en un hábito, por ejemplo, cuando un individuo aprende a manejar, en un inicio presenta nerviosismo e inseguridad, sin embargo, con el pasar del tiempo se volverá común.

Estas respuestas automáticas por parte de los sujetos se deben al esquema cognitivo que tenga cada uno, es decir podrá tener su propia realidad y esto depende de sus creencias mismas que generarán los pensamientos automáticos, es así que, según Beck (1967) citado por (Pérez, E & Rosario, F, 2017, pág. 184) , define a los pensamientos automáticos como “aquellos que fluyen en diversas situaciones

de nuestra vida diaria, y su característica predominante es la negatividad; así como la espontaneidad, estos afloran al momento de dar una respuesta”.

Así mismo, los pensamientos automáticos se conocen como aquellas “palabras e imágenes que pasan por la mente de la persona, son, en cambio, específicos para cada situación y se considera que constituyen el nivel más superficial de la cognición” (Beck, pág. 34). Se presentan de manera repetitiva y rápida que surgen en nuestra mente sin que tengamos un control consciente sobre ellos. Estos pensamientos suelen ser negativos y pueden surgir en respuesta a ciertos estímulos, situaciones o emociones.

Dicho de otro modo, los pensamientos automáticos se caracterizan porque llegan a tener un flujo de pensamientos donde originan una experiencia en común con todos, estos pueden llegar a ser fugaces y ocurren como un reflejo, pueden llegar a ser específicos depende la circunstancia en los que se encuentre, sin embargo, Beck menciona que los pensamientos más frecuentes que presentan las personas son los negativos, mismos que el propio autor lo define: “pudiendo aparecer en forma verbal y de imágenes que no surgen de una deliberación o de un razonamiento” (Beck, pág. 34).

Es entonces que se puede llegar a la conclusión que los pensamientos automáticos tienen una relación principal con las emociones, ya que, al tener estas cogniciones dependerá de lo que siente el sujeto en ese momento, por ejemplo, se tiende a tener emoción como ansiedad, irritabilidad y depresión esto se manifiesta con la oportunidad de dar lugar a una disfunción cognitiva.

Estas creencias pueden ser aprendidas por medio de experiencias tempranas, así como de los mensajes sociales y culturales que recibimos. Es así que los pensamientos automáticos se originan a través de creencias, éstas son pensamientos que la persona toma como verdades absolutas, lo que se conoce como creencias centrales son interpretaciones básicas pero también profundas que son expresadas a menudo por las personas, e incluso son conscientes de ellas, las creencias nucleares se desarrollan en la infancia por lo que se refieren a interpretaciones, evaluaciones y definiciones de sí mismo, del mundo y de otras personas Los pensamientos automáticos surgen de las creencias. Estas creencias son ideas tomadas por la persona como verdades absolutas (Camerini, 2013).

## **Tipos de pensamientos automáticos**

### **Filtraje o Abstracción Selectiva**

Se denomina también “Visión de túnel” al fenómeno mediante el cual se selecciona de manera arbitraria las cosas negativas significativas, dejando de lado la información positiva (Macías, 2011), afecta a la percepción de la realidad y puede llevar a una distorsión de la información.

### **Pensamiento Polarizado**

Refiere que dentro de una situación no existe un punto medio para la persona, es decir que algo es bueno o malo, pero no los dos a la vez (Martínez & Amar Amar, 2006), por lo que se considera que se adopta una postura rígida y extrema sobre un tema, sin considerar otros puntos de vista o perspectivas alternativas.

### **Sobregeneralización**

Este tipo de pensamiento da a conocer acerca de lo que Beck define como Generalización Excesiva (Hoyos, Londoño Arredondo, & Zapata Echavarría, 2007), teniendo una conclusión general ante una experiencia o evento lo que puede llevar a generalizaciones exageradas o injustificadas sobre un grupo de personas, situaciones o eventos similares.

### **Interpretación de Pensamiento**

Se refiere al tener una idea sobre los sentimientos y pensamientos de las personas, sin tener alguna seguridad de ello (Victoria-Álvarez, Ayala-Moreno, & Bascuñán- Cisternas, 2019), puede influir en la forma en que una persona se siente y se comporta.

### **Visión Catastrófica**

Se conoce como un pensamiento en el cual la persona percibe todo como algo sumamente peligroso y negativo, sin solución alguna (Proaño, 2020), asume el peor resultado posible en una situación. Esta forma de pensar se caracteriza por el uso de frases como "si algo sale mal, todo se vendrá abajo".

### **Personalización**

Se convierte en un hábito constante de querer compararse con los demás, esto asumiendo sin las respectivas pruebas que las conductas y comportamientos de su entorno tienen una relación directa con el sujeto. (Mckay, Davis, & Fanning, 1988, pág. 116). Por ejemplo: expresar “esto lo dice por mi  
“

### **Falacia de control**

Se ejerce un excesivo control sobre acontecimientos eventuales, mismos que oscilan entre creencias de alto control o extremos que no tengan ningún tipo de control (Mckay, Davis, & Fanning, 1988, pág. 116). Por ejemplo: expresar “yo soy el único responsable de...”

### **Falacia de justicia**

Se conoce como aquel pensamiento en el que el sujeto presenta una sensación de injusticia en relación a los hechos que no convengan según su propia perspectiva o que estén en contra de lo que se desea, puede ocasionar sentimientos de resentimiento e irritabilidad hacia los otros (Mckay, Davis, & Fanning, 1988, pág. 116). Por ejemplo: “es injusto que...”

### **Razonamiento emocional**

Los pensamientos están determinados por el estado afectivo agudo del momento en que se encuentre, es decir el sujeto considera que su manera de pensar debe justificar las acciones que cometa (Mckay, Davis, & Fanning, 1988, pág. 116). Por ejemplo “me siento así porque...”

### **Falacia de cambio**

Se refiere a que en este tipo de pensamiento el sujeto considera que los cambios que se den están relacionados a las acciones que puedan ejecutar otros individuos, en ocasiones para tratar satisfacer necesidades propias (Mckay, Davis, & Fanning, 1988, pág. 117). Por ejemplo: “si tú vas podría ir”

### **Etiquetas Globales / Etiquetado**

En este tipo de pensamiento el sujeto pretende encasillar y generalizar así mismo o a otros minimizándolos a un solo elemento, además de utilizar un lenguaje exagerado, generando así una visión inflexible del mismo (Mckay, Davis, & Fanning, 1988, pág. 116). Por ejemplo: “ella es así”

### **Culpabilidad**

Se caracteriza porque el sujeto atribuye la responsabilidad de los acontecimientos así mismo o a otros individuos cuando no siente la capacidad de afrontar dicha situación, además referente a estos actos tiende a revertir como se observan desde afuera estos eventos para compadecerse (Mckay, Davis, & Fanning, 1988, pág. 117). Por ejemplo: “fue mi culpa, pero solo hice un poquito...”

### **Reglas Tácitas / Deberías**

La persona se caracteriza por plantear normas y reglas exigentes sobre cómo deberían suceder las cosas, no se permiten alteraciones a estas ya que podría desencadenar sentimientos de culpabilidad e

irritabilidad cuando algún otro sujeto actúe en contra de las reglas establecidas (Mckay, Davis, & Fanning, 1988, pág. 117). Por ejemplo: “se debe hacer así y no de otra forma “

### **Falacia de razón**

La persona actúa de manera defensiva ante el discurso de otros individuos, ya que existe la necesidad de comprobar que su forma de pensar/actuar es la correcta sin necesidad de cambio e invalidando los argumentos de otros (Mckay, Davis, & Fanning, 1988, pág. 117). Por ejemplo: “yo siempre tengo la razón”

### **Falacia de recompensa divina**

El sujeto se sumerge en la búsqueda de recompensa divina frente a los acontecimientos que suceda, es decir pretende que la solución a sus problemas se dé de manera espontánea sin atribuir alternativas de solución (Mckay, Davis, & Fanning, 1988, pág. 117). En muchos casos y ha sido ampliamente utilizada en la práctica clínica. Por Ejemplo:” todo cambiara el próximo año”.

### **Autoestima**

La autoestima radica su concepto acerca de la confianza que tiene una persona sobre sí mismo y la noción sobre su valor, está relacionada a su vez con las experiencias que se tiene a lo largo de la vida, tomando en cuenta sentimientos y pensamientos (Castro, 2023), es decir que se refiere a la valoración que una persona hace de sí misma y de su propio valor como individuo. Esto relacionado a su capacidad de poder estimar sus propias habilidad o conocimientos.

De esta manera la autoestima puede ser alta, media o baja. Es por ello que una alta autoestima se refiere a una persona que se siente segura de sí misma, valora sus propias habilidades y acepta sus imperfecciones, es así que autoestima media radica en el concepto que la persona posee un equilibrio en cuanto así mismo, es decir puede aceptar errores y mejorarlos, sin embargo esta puede declinar en algún momento, por otro lado, una baja autoestima se refiere a una persona que se siente insegura, cuestiona su propio valor y tiene dificultades para aceptar sus imperfecciones, puede verse influenciada por muchos factores, incluyendo la infancia, las relaciones interpersonales, las experiencias de vida y la cultura.

También puede influir en cómo una persona se relaciona con el mundo. Las personas que poseen una alta autoestima suelen tener relaciones interpersonales más saludables, a enfrentar desafíos con mayor confianza y a ser más resilientes en situaciones difíciles. En cambio, las personas que presentan una



autoestima baja tienden a desarrollar dificultades para establecer relaciones interpersonales saludables, tener miedo al fracaso y sentirse inseguras en situaciones nuevas o desconocidas.

Uno de los factores sociales de mayor riesgo que se asocian al desarrollo del autoestima son: familias desestructuradas, migración, falta de formación de valores en la niñez y adolescencia, mala influencia social o pertenencia a grupo de riesgo, escolaridad escasa o deserción escolar, promiscuidad (Pereira, 2007), a nivel psicológico vemos como factores de riesgo el autoritarismo o la permisividad paterna, falta de normas o reglas en el hogar, la sobreprotección y el hecho de no permitir que el adolescente desarrolle su propia autonomía, actitudes de maltrato infantil y violencia intrafamiliar que hacen que busquen afecto fuera de casa, además un pobre conocimiento sobre derechos sexuales y reproductivos situaciones que contribuyen a la vulnerabilidad de los adolescentes.

Las experiencias tempranas es decir aquello que empieza en la infancia y adolescencia pueden tener un impacto significativo en el desarrollo de la autoestima, ya que el apoyo emocional, la crianza afectuosa, el reconocimiento y la valoración de los logros pueden contribuir a una autoestima positiva. Por otro lado, experiencias de abuso, negligencia o críticas constantes pueden afectar negativamente la autoestima. Encontramos los logros personales en diferentes ámbitos de la vida, como el trabajo, los estudios, las relaciones personales o el desarrollo de habilidades, pueden influir en la autoestima. Al experimentar el éxito y recibir reconocimiento por los logros, es probable que la autoestima se fortalezca.

Así mismo, las relaciones sociales desempeñan un rol fundamental en la autoestima, debido a que el apoyo social, la aceptación y la valoración positiva por parte de amigos, familiares y parejas pueden aumentar la misma. Por su parte, las relaciones negativas, el rechazo o el abuso pueden afectar negativamente la percepción de uno mismo. La comparación social también puede influir en la autoestima. Si una persona se compara constantemente y se percibe como inferior a los demás, esto puede disminuir la autoestima. Por otro lado, una comparación saludable basada en el crecimiento personal y la motivación puede contribuir a una autoestima positiva.

Sin dejar de lado los mensajes sociales y culturales recibidos por parte de la sociedad, los medios de comunicación y la cultura en general pueden tener un impacto en la autoestima. Los estándares de belleza, los roles de género y las expectativas sociales pueden influir en cómo una persona se valora a sí misma

La Autoimagen y autopercepción tienen un significado en común, el cual es la forma en que una persona se ve a sí misma, su imagen corporal y su autopercepción pueden afectar la autoestima. La aceptación y el amor propio, así como una visión realista y positiva de uno mismo, pueden influir en una autoestima saludable.

En un estudio realizado por Muñoz Marina en el año (2001) se indica algunos factores protectores de la conducta en adolescentes entre los que destacan la estructura y composición familiar, la disciplina familiar, las relaciones afectivas y la comunicación, el nivel de valores inculcados a los adolescentes, siendo de influencia marcada el entorno familiar en el que vive el adolescente ya que es ahí donde el desarrolla sus principales características de personalidad, y si en cada familia se ha permitido una adecuada salud mental del adolescente esto estará ligado a una buena autoestima del mismo (Muñoz-Rivas & Graña López, 2001).

### **Adolescencia**

La adolescencia es una etapa de progreso fundamental en el ser humano, en donde, empieza el desarrollo de varios aspectos entre los cuales se destacan los físicos, psicológicos, emocionales y conductuales, mismos que han generado interés en los investigadores sobre esta población que hace tiempo atrás no habría sido estudiada por sus diversos cambios, esto ha hecho que varias instituciones tomen interés por seguir implementado estudios que identifiquen como los adolescentes van formando su identidad y así también conocer cuál es la etapa en la que deben desarrollarse según sus propias habilidades.

Es importante definir que el termino adolescencia proviene del sufijo -ad- que se traduce como “dirección” y desencadena a la palabra “hacia” que equivale a un progreso, además de -alescere- que hace referencia al crecimiento; es decir que se basa en el progreso que tienen todos los seres humanos para su transición de convertirse en adultos (Etimología origen del significado, 2018).

Para lo cual es importante mencionar como la OMS Organización Mundial de la Salud (2019) define a la adolescencia como el de desarrollo y crecimiento que se genera pasada la niñez y antes de la adultez, en edades correspondientes a los 10 y los 19 años (OMS, 2019).

La adolescencia es un periodo preparatorio en el que se los considera en formación para ser adultos y alcanzar el status apropiadamente como la consolidación de su desarrollo, en esta etapa se considera que no existe un equilibrio “normal” por las diversas emociones que atraviesa el adolescente ante los

cambios a los que está siendo expuesto ocasionando en su interior esta inestabilidad emocional que pueden llegar a sentir ante la pérdida de su imagen infantil (Awuapara & Valdivieso, 2013).

Existen diversas características que se presentan en esta etapa del desarrollo de todo ser humano, por lo cual es necesaria dividirla en tres etapas que según la (UNICEF, 2011), son adolescencia temprana, adolescencia media y adolescencia tardía. La etapa de la adolescencia es caracterizada por las diversas situaciones estresantes a las que se encuentran expuestos los adolescentes, entre las que se encuentran las tareas evolutivas o lo que implica como asumirán los cambios corporales, además de empezar a estructurar su identidad y personalidad, esto relacionado con las problemáticas que se den alrededor de su entorno ya sea este social, familiar o educativo, es aquí donde surgen las primeras cogniciones que definirán el desarrollo de su personalidad.

### **MÉTODO**

En la presente investigación se llevará a cabo un estudio que será de tipo no experimental, de corte transversal, descriptiva, correlacional en donde se podrá analizar los diferentes resultados obtenidos, esto con el propósito de poder describir cuáles son los principales pensamientos automáticos y el nivel de autoestima en adolescentes en un colegio privado de la ciudad de Quito, y si tienen relación las variables planteadas. Para lo cual la muestra que se utilizará será tomada de forma aleatoria y se cuenta con 75 participantes adolescentes en el rango de edad de 12-17 años, en esta investigación los instrumentos que fueron utilizados son los siguientes:

- **Inventario de Pensamientos Automáticos.**

Elaborado por Ruiz y Lujan en el año 1991, mismo que se conforma por 45 ítems que pretenden medir cuál es la frecuencia de los pensamientos automáticos, y medir 15 tipos de distorsiones cognitivas, este se distribuirá de manera física para llegar a todos los involucrados. Este reactivo se puede aplicar desde los 12 años, además es de tipo likert y cuenta con 4 alternativas de respuesta donde el individuo deberá responder entre las alternativas 0 (nunca); 1 (algunas veces lo pienso); 2 (bastantes veces lo pienso); 3 (con mucha frecuencia lo Pienso) esto con el fin de poner determinar la frecuencia con la que surgen los pensamientos ante las vivencias cotidianas.

Para el análisis de este inventario se dispone que si la persona evaluada arroja un puntaje perteneciente a cada indicador se considera entre 0 y 1 que no existe ningún tipo de alteración, si arroja un resultado correspondiente de 2 a 5 indica que tiene una ligera alteración y si el puntaje arroja resultados de 6 a 9 indica que existe una posibilidad de tener una distorsión cognitiva (Ruiz C., 2011).

El inventario ha sido implementado en diferentes países como: Estados Unidos, Reino Unido, Australia, Nueva Zelanda, Canadá, Países de Europa, como España, Francia, Alemania y Portugal, Países de América Latina, como México, Brasil y Argentina, dentro de los estudios realizados se encuentra la evaluación de la presencia y frecuencia de pensamientos automáticos en individuos con trastornos de ansiedad y depresión, al igual que investigaciones sobre la influencia de factores psicológicos, sociales y culturales en la presencia y frecuencia de pensamientos automáticos y análisis de la relación entre los pensamientos automáticos y otros aspectos psicológicos, como la autoestima y la resiliencia.

- **Escala de Autoestima de Rosenberg**

Elaborada en el año 1965 por Morris Rosenberg, la misma consta de 10 preguntas de tipo Likert con 4 opciones de respuesta 1 (Muy en desacuerdo), 2 (En desacuerdo), 3 (De acuerdo), 4 (Muy de acuerdo), los ítems inversos son 3, 5, 8, 9, 10, las cuales miden el nivel de autoestima presente los evaluados, esta escala se aplica a partir de los 12 años y adultos.

Es importante destacar que, a través de los años se han realizado diferentes estudios con respecto a la autoestima ligado a diferentes variables tales como depresión, ansiedad, trastornos alimenticios, alcoholismo entre otros. Sin embargo, es imprescindible hacer una investigación profunda desde una dimensión global, dentro de un contexto más actualizado donde los jóvenes están inmersos en un mundo de constantes cambios donde la tecnología va en aumento de las exigencias sociales del entorno en que se desarrolle.

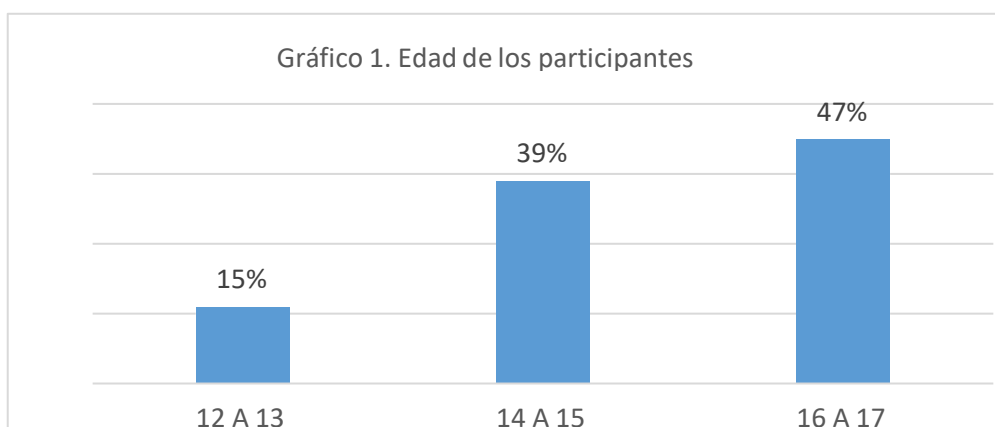
Esta escala ha sido aplicada en países como Reino Unido, Alemania, Australia, España, así mismo en países de Latinoamérica como Perú, Brasil, México, Ecuador, Colombia, en estudios en instituciones académicas.

Para la interpretación de resultados se considera que las personas que obtengan resultados de 30-40 puntos poseen una autoestima elevada, considera como normal, de 26- 29 puntos equivale a autoestima media, no presenta problemas graves, pero es recomendable mejorarla, y menos de 25 corresponden a autoestima baja, lo que significa que se presentan problemas significativos (Cárdenas, Jurado Cárdenas, López Villagrán, & Querevalú Guzmán, 2015).

## **RESULTADOS**

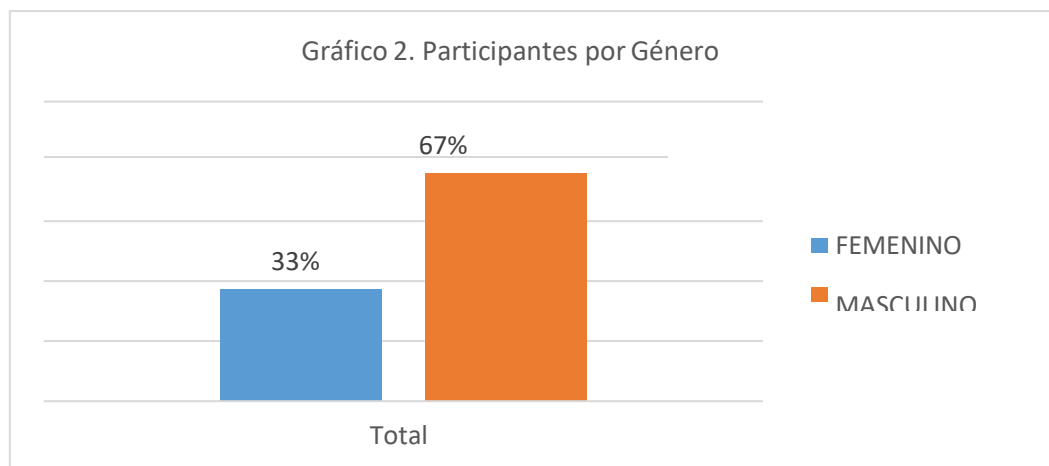
En el gráfico 1 mediante el estudio realizado y la ejecución del reactivo respectivamente en los niveles escolares de octavo de básica hasta tercero de bachillerato con un total de 75 participantes, se logra visualizar que existe una cantidad notable de 35 participantes que su edad oscila entre 16 a 17 años lo que equivale al 47% que corresponde a un total de 35 del total de estudiantes dentro de la institución educativa. Dentro del rango de edad establecido de 14 a 15 años existe un total de 29 participantes, lo que corresponde al 39%. Para el rango de 12 a 13 años existe un total de 11 participantes que pertenece a 15% del total.

**Gráfico 1.** Edad de los participantes



En el gráfico 2 se puede observar que, del total de 75 participantes, un porcentaje considerable perteneciente al (67%) es de género masculino, lo que equivale a un total de 50 participantes, por otro lado, el (33%) pertenece al género femenino, correspondiente a un total de 25 participantes.

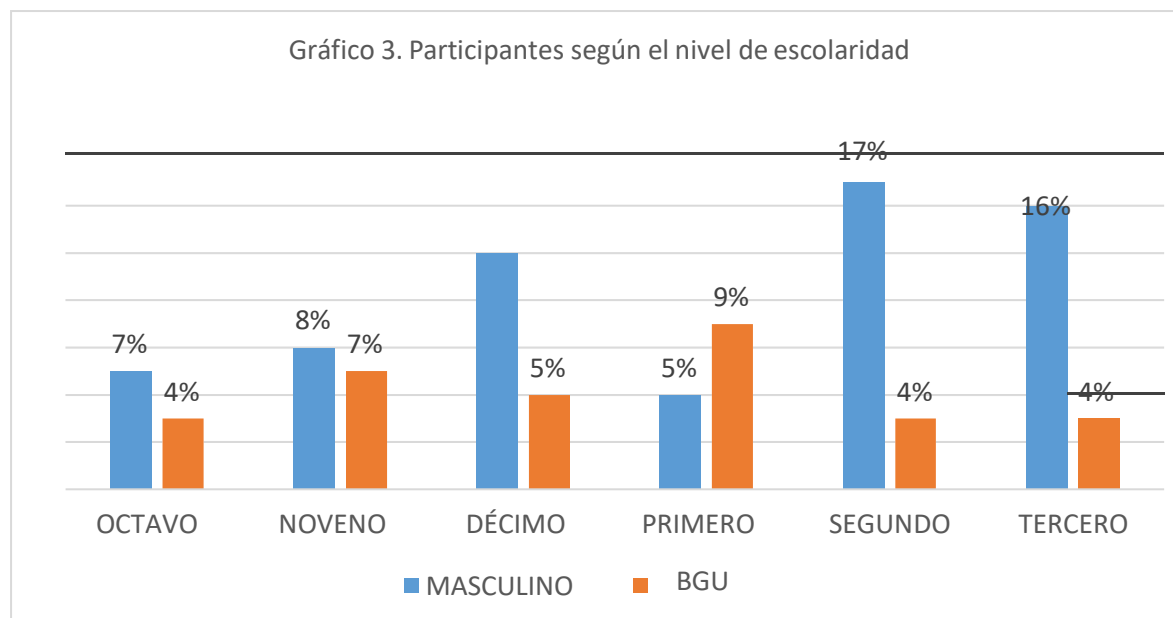
**Gráfico 2.** Participantes por género



En el gráfico 3 tomando en cuenta los resultados obtenidos dentro de Área de Educación Básica el Octavo año posee un total de 7% equivalente a 5 participantes que representan el género masculino y el restante de 4% equivalente a 3 participantes que corresponden al género femenino, seguido del Noveno año existe un 8% que representan un total de 6 participantes para el género masculino y un 7% que representa 5 participantes de género femenino, en el Décimo año encontramos un total de 13% para el género masculino que corresponde a 10 participantes y un total de 5% para el género femenino que equivale a 4 participantes. Para la Educación Superior en Primero de Bachillerato existe una predominancia del 9% para el género femenino equivalente a 7 participantes, y un 5% que representa un total de 4 participantes en el género masculino, en Segundo de Bachillerato existe un total del 17% que representan un total de 13 de participantes de género masculino y el restante de 4% equivalente a 3 participantes corresponde al género femenino, finalmente en Tercero de Bachillerato se muestra un total del 16% correspondiente a 12 participantes para el género masculino y el 4% representa un total de 3 participantes para el género femenino.

Podemos visualizar que dentro de los diferentes niveles de escolaridad dentro de la institución educativa existe un significativo predominio del género masculino, al igual que un mayor número de estudiantes en Segundo de Bachillerato.

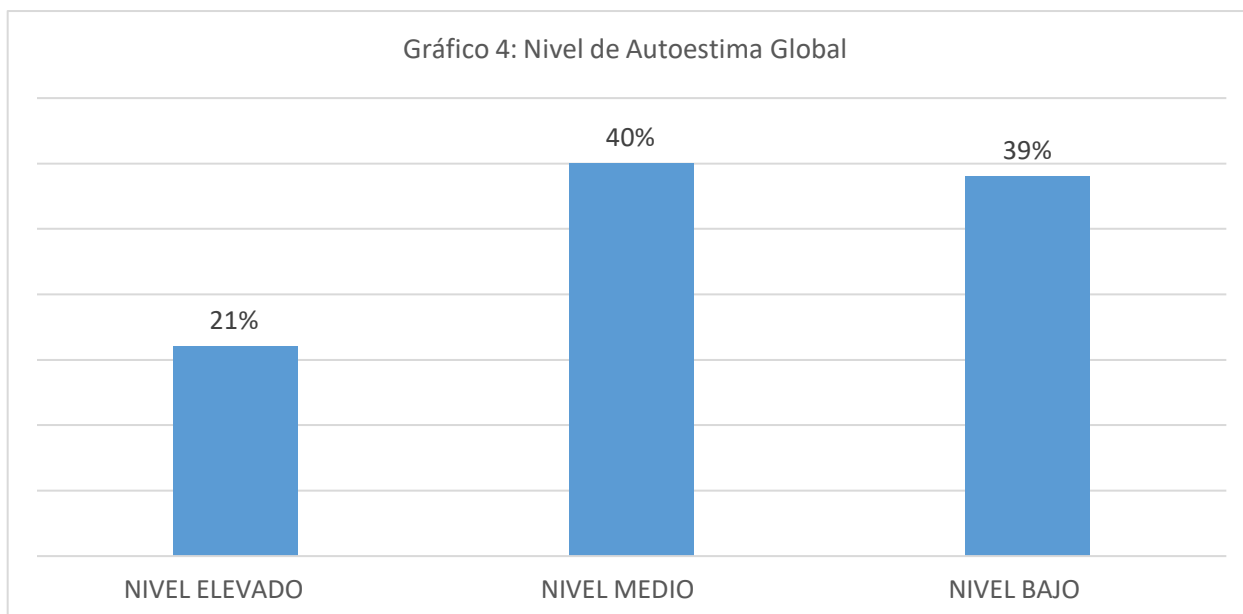
**Gráfico 3.** Participantes según el nivel escolar



En el gráfico 4 dentro de los resultados obtenidos podemos visualizar que existe un predominio en el nivel de Autoestima Media con un total del 40% que representa 30 participantes, lo que significa que no presenta problemas graves, pero es recomendable mejorarla, se entiende que existe un equilibrio relativamente saludable entre la confianza en sí mismo y el reconocimiento de sus limitaciones, debido a que el sujeto “[...] se considera superior a otros, ni tampoco se acepta a sí mismo plenamente” (Barrientos, 2003, pág. 16). Es decir, puede tener una actitud realista hacia sus habilidades y logros, sin caer en la arrogancia ni en la autodevaluación excesiva.

Seguido del nivel de Autoestima Baja que se obtiene un total de 29 participantes que corresponde al 39%, dentro de este nivel se estima que existen problemas significativos, debido a que indica que existe una percepción negativa de sí mismo, una falta de confianza en las propias habilidades y un sentimiento general de inseguridad y autocrítica, así como también “viven en continua contradicción consigo mismas. Tienen necesidad de atención y ternura, pero no se sienten dispuestas a recibirlas (Monbourquette, 2002, pág. 75).

**Gráfico 4.** Nivel de autoestima global



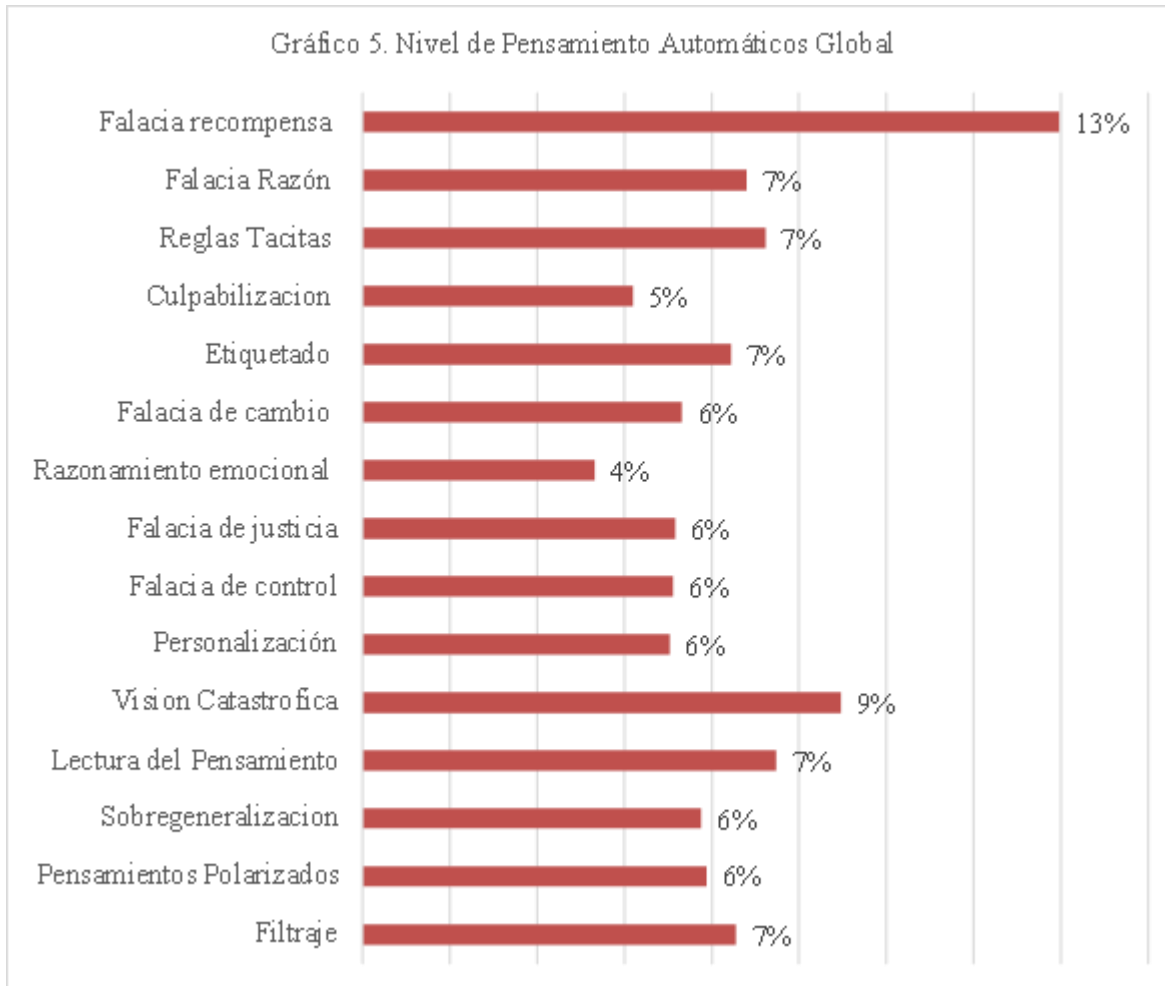
En el gráfico 5 que corresponde al nivel de los pensamientos automáticos global se evidencia resultados de los 75 participantes entre los cuales se destacan las siguientes categorías “falacia de recompensa”, con una representatividad mayor de 13% que representa a 10 evaluados, este pensamiento se caracteriza porque el sujeto se sumerge en la búsqueda de recompensa divina frente a los acontecimientos que suceda, “Visión catastrófica” con un 9% que representa a 7 evaluados que refieren al pensamiento en el cual la persona percibe todo como algo sumamente peligroso y negativo, sin solución alguna (Proaño, 2020), así también sobresale “lectura de pensamiento “ con un 7% que corresponde a 5 participantes además que esta categoría se caracteriza por tener una idea sobre los sentimientos y pensamientos de las personas, sin tener alguna seguridad de ello (Álvarez, V. Moreno, A & Bascuñán, C., 2019, pág. 23); seguido de varias categorías con un 7% como son “filtraje”, “falacia de razón” que refiere a 5 participantes y “etiquetado” el cual pretende encasillar y generalizar así mismo o a otros minimizándolos a un solo elemento. Entre los pensamientos que menor representatividad tienen en los participantes se encuentra “razonamiento emocional” con un 4% que corresponde a 3 participantes esto con la característica de como el sujeto considera que su manera de pensar debe justificar las acciones que cometa; de la misma manera con un bajo porcentaje obtiene las categorías de “culpabilización” con 5% que corresponde a 4 participantes y “falacia de justicia” esto con un 6% que corresponde a 5 participantes. Así también según un estudio realizado refleja en



Pensamientos automáticos y autoestima en adolescentes en un colegio privado de la ciudad de Quito en el año 2023

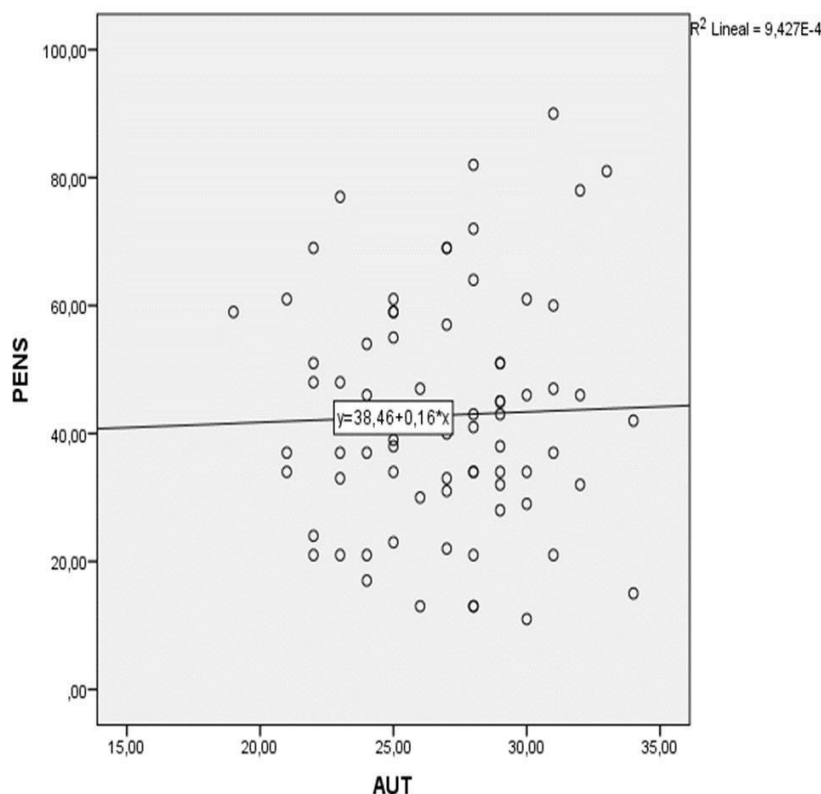
la adolescencia existen varias categorías de pensamientos automáticos que sobresalen durante esta etapa sin distinción de género los cuales son “Falacia de Recompensa Divina” y “Los Deberías”, mismos que representa adolescentes que son víctimas de acoso escolar bajo (Duque, 2010).

**Gráfico 5.** Pensamientos automáticos global



De acuerdo al análisis se puede visualizar que en la gráfico 6 en la correlación de Pearson para la variable de Autoestima se obtiene 1 a diferencia de la variable de Pensamientos Automáticos que se obtiene un total de 0,031, mediante la obtención del análisis bilateral en el que se determina la correlación de variables existe una puntuación de 0,794 lo que significa que no existe una correlación representativa entre las variables mencionadas, a lo que se puede atribuir que la muestra es pequeña por lo que se obtiene resultado, sin embargo se puede considerar ampliar la población para realizar otro estudio.

**Gráfico 6.** Correlación entre autoestima y pensamientos automáticos.



## DISCUSIÓN

En la institución educativa particular en la que se realizó el estudio se concluye en primera instancia que existe un mayor porcentaje de participantes de género masculino, de los cuales el 67% que corresponde a un total de 50 estudiantes, es decir más de la mitad, de los cuales la mayoría se encuentra en Segundo de Bachillerato, así mismo un porcentaje considerable corresponde a un rango de edad de 16-17 años, de los cuales la gran mayoría de participantes se encuentran en Segundo y Tercero de Bachillerato, dentro de algunos niveles de escolaridad podemos observar que no existen presencia significativa del género femenino.

De acuerdo al estudio que se realizó se encontró que pese a que existe una predominio de participantes que presentan un Nivel de Autoestima Media y Baja, se logra visualizar que dentro de los resultados obtenidos de manera particular se obtiene que existe un mayor porcentaje en el Nivel Bajo de Autoestima en Décimo año en los que se muestra un total de 7 participantes equivalente al 9%, en el cual los participantes que oscilan entre 14 – 15 años se considera tienden a tener una autovaloración negativa, lo que puede generar un impacto en la salud mental de manera que se vea asociado problemas más significativos, generándose dificultades emocionales, limitación y logro en sus metas,

relaciones interpersonales afectadas, etc. A lo que se le puede atribuir que, dentro de esta edad al encontrarse en la etapa de la adolescencia mediana, misma que se producen cambios psicológicos y atraviesan a su vez un proceso de identidad. Dentro del Décimo año también encontramos un número considerable de participantes de 7, lo que equivale a un porcentaje del 9% que presentan un Nivel de Autoestima Media ante lo cual quienes la presentan pueden tener una percepción generalmente positiva de sí mismas, pero también pueden experimentar momentos de duda y autocrítica.

Así como también un número significativo de participantes de Noveno año quienes presentan un Nivel de Autoestima Elevado equivalente a 4 participantes que representan un porcentaje del 5% en los que su edad está comprendida entre los 13 a 14 años, tomando en cuenta los datos obtenidos, podemos concluir que pese a encontrarse dentro de la adolescencia tardía, se pueden tomar en cuenta otro tipo de factores que pueden influenciar dentro de la vida del participante.

Dentro de los resultados obtenidos con referente a los pensamientos automáticos presentes en los participantes de la institución encontramos que se presenta una mayor cantidad de estudiantes que presentan el tipo de pensamiento denominado “Falacia de Recompensa” sobre todo en Primero de Bachillerato con un porcentaje del 15% equivalente a 12 participantes, dentro de este tipo de distorsión de pensamiento, podemos mencionar que la persona tiende a mantener un comportamiento que denomina como adecuado con la finalidad de recibir una compensación o a su vez esperar que algo mejore por sí solo, sin tener que realizar un mayor esfuerzo.

Así mismo la “Visión Catastrófica” con porcentajes representativos de 10%, 11% dentro de Primero y Segundo de Bachillerato en la que los participantes oscilan entre un rango de edad de 16 a 17 años, podemos mencionar que este tipo de pensamiento está caracterizado por anticipar o imaginar de forma exagerada y negativa los peores resultados posibles en una situación determinada así como también tienden a enfocarse en los aspectos negativos y a exagerar las posibles consecuencias negativas de una situación, sin considerar adecuadamente otras perspectivas más realistas. Este tipo de pensamiento automático puede ser común durante la etapa de la adolescencia debido a una combinación de factores emocionales, cognitivos y sociales.

De igual forma podemos concluir que tras el análisis de pensamientos automáticos a nivel global encontramos que el pensamiento denominado “Razonamiento Emocional”, mismo que consiste en buscar una solución de acuerdo a las emociones que presentamos, este tipo de pensamiento puede

Pensamientos automáticos y autoestima en adolescentes en un colegio privado de la ciudad de Quito en el año  
2023

---

involucrar un mal entendimiento de las cosas, no obstante, no hay mayor significancia en la investigación.

Tras el análisis realizado a través del programa se logra determinar que no existe una correlación significativa entre las variables Autoestima y Pensamientos Automáticos, a esto se le puede atribuir la cantidad de participantes, considerando así que es una muestra pequeña para este tipo de estudios. Por lo tanto, se concluye que la Autoestima depende de manera mínima de la presencia de Pensamientos Automáticos.

## Referencias

- Avila, M. J., & Cañas, M. (2023). Niveles de Satisfacción con la vida y su relación con la Autoestima en Adolescentes. *Revista Psicología UNEMI*, 23-34.
- Awuapara, S., & Valdivieso, M. (2013). Características bio-psicosociales del adolescente. Obtenido de <http://repebis.upch.edu.pe/articulos/op/v12n2/a3.pdf>
- Barrientos, N. U. (2003). Universidad Austral de Chile Facultad de Medicina Escuela de Enfermería. Obtenido de Niveles de Autoestima en Adolescentes Institucionalizados. Hogar de Menores: Fundación Niño y Patria. Valdivia, II semestre 2002: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2003/fmu.42n/doc/fmu.42n.pdf>
- Beck, A. (s.f.). La Contextualización Cognitiva. En A. Beck.
- Beltrán, M. Á., Hernández, L., & Del Carmen, M. (2012). El Inventario de Depresión de Beck: Su validez en población adolescente. *Terapia psicológica*, 5-13.
- Botero, A. F. (2010). Las terapias cognitivas: mitos y aspectos controvertidos. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 74-93.
- Branden, N. (1995). Los seis pilares fundamentales de la Autoestima. Paidós Divulgación. Caballo, V., & Salazar, I. (7 de diciembre de 2017). La Autoestima y su relación con la Ansiedad Social y las Habilidades Sociales. Obtenido de Repositorio Universidad de Zaragoza: [https://core.ac.uk/display/289993617?utm\\_source=pdf&utm\\_medium=banner&utm\\_campaign=pdf-decoration-v1](https://core.ac.uk/display/289993617?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1)
- Camerini, J. O. (2013). CATREC International Fundación Centro Argentino de Terapia Cognitiva y Terapia Racional Emotiva Conductual. Obtenido de Conceptos teóricos Aaron T. Beck y la Terapia Cognitiva: [http://www.catrec.org/conceptos\\_beck2013.html](http://www.catrec.org/conceptos_beck2013.html)
- Cárdenas, D. J., Jurado Cárdenas, S., López Villagrán, K., & Querevalú Guzmán, B. (2015). Validez de la Escala de Autoestima de Rosenberg en universitarios de la Ciudad de México. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual*, 18-21.
- Castro, S. (14 de abril de 2023). IEPP Instituto Europeo de Psicología Positiva. Obtenido de Autoconcepto y Autoestima, ¿cuáles son sus diferencias?: <https://www.iepp.es/autoconcepto-y-autoestima/#:~:text=La%20autoestima%20es%20el%20concepto,listos%2C%20nos%20gustamos%20o%20no.>

- Colom, J., & Fernández, M. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. Obtenido de Psicología del Desarrollo: Infancia y Adolescencia: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>
- Copana, M. M., & Mamani Limachi, R. P. (31 de diciembre de 2018). Repositorio Institucional Universidad Mayor de San Andrés. Obtenido de La Resiliencia como Estrategia Didáctica y Rendimiento Académico en los Estudiantes de Cuarto de Secundaria del Centro Educativo Cristiano "BETHEL", Gestión 2019-2020: <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/27633>
- Dávila, A., Ruiz, R., Moncada, L., & Gallardo, I. (2011). Niveles de ansiedad, depresión y percepción de apoyo social en estudiantes de odontología de la Universidad de Chile. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 140-160.
- Etimología origen del significado. (2018). Obtenido de Etimología de adolescencia: <https://etimologia.com/adolescencia/>
- Expósito, J. P. (2014). STVDIVM 20. *Revista de Humanidades*.
- Fierro, M. (2023). El desarrollo conceptual de la ciencia cognitiva. Parte I. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 519-533.
- García, C., & Parada, D. (2018). "Construcción de adolescencia". Una concepción histórica y social inserta en las políticas públicas., 4-5.
- Giraldo, K. P., & Arango Holguin, M. J. (2017). La Autoestima Proceso Humano. *Psyconex*, 1-9.
- Giraldo, K. P., & Holguín, M. J. (2017). La Autoestima Proceso Humano. *Psyconex*, 1-8.
- González, M. T. (1999). Algo sobre la Autoestima: Qué es y Cómo se expresa. Ediciones. Universidad de Salamanca.
- Gutiérrez-García, A. G., Contreras, C. M., & Orozco Rodríguez, R. C. (2006). El Suicidio, Conceptos Actuales. *Salud Mental*, 66-74.
- Iglesias, J. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. Obtenido de *Pediatría*: <https://www.adolescenciasema.org/wp-content/uploads/2015/07/Desarrollo-del-adolescente.pdf>
- Krauskopf, D. (2003). Participación social y desarrollo en la adolescencia. San José, Costa Rica: Fondo de Población de las Naciones Unidas.
- Kriz, J. (1990). *Corrientes Fundamentales En Psicoterapia*. Buenos Aires: Amorrortu editores.

- Lillo, J. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. Obtenido de Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría:  
<https://www.redalyc.org/pdf/2650/265019660005.pdf>
- Londoño, M. (2011). Evaluación de un Programa para el desarrollo del pensamiento formal en los alumnos del 10mo año de educación básica como sección del Instituto Tecnológico. 56-57.
- Lordén, A. I. (2018). Esquemas cognitivos disfuncionales, distorsiones cognitivas y agresión en jóvenes y adolescentes. Obtenido de Universidad Complutense de Madrid:  
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/46800/1/T39676.pdf>
- Lozano, A. (2014). Teoría sobre teorías de la adolescencia. Obtenido de. Última década:  
<https://www.redalyc.org/pdf/195/19531682002.pdf>
- Maquet, Y. G. (2007). Cognición, Emoción y Sintomatología Depresiva en Adolescentes Escolarizados. Revista Latinoamericana de Psicología, 435-447.
- Martínez, I. P., & Amar Amar, J. (2006). Distorsiones Cognitivas En Los Grupos Dd Drodpendientes Con Diagnóstico Dual. Psicogente, 119-134.
- Mckay, M., Davis, M., & Fanning, P. (1988). Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. España: Martínez Roca S. A.
- Monbourquette, J. (2002). De la autoestima a la estima del Yo profundo de la psicología a la espiritualidad. Editorial SAL TERRAE.
- Montaño, M., Palacios, J., & Gantiva, A. (2009). Teorías de la Personalidad. Un Análisis Histórico del concepto y su medición. Psychologia. Avances de la disciplina, 81- 107.
- Montseny, F. (28 de 08 de 2022). Terapia Racional Conducta (TREC). Obtenido de  
<https://kibbutzpsicologia.com/terapia-racional-conductual-trec/>
- Muñoz-Rivas, M. J., & Graña López, J. L. (2001). Factores familiares de riesgo y de protección para el consumo de drogas en adolescentes. Psicothema, 87-94.
- Naranjo, C. R., & Caño González, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 389-403.
- Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación.

- Naranjo, M. (2017). "Distorsiones cognitivas y estado de ánimo que se presentan en adolescentes revictimizados de 14 a 16 años que han sido víctimas de abuso sexual". Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/12900/1/T- UCE-0007-PPS017.pdf>
- OMS. (2019). UNICEF. Obtenido de ¿Qué es la adolescencia?: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
- Pereira, M. L. (2007). Autoestima: Un Factor Relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 1-27.
- Pérez, E, & Rosario, F. (2017). Propiedades psicométricas del Inventario de Pensamientos Automáticos para estudios vinculados a la conducta antisocial y delictiva en estudiantes de secundaria de instituciones educativas del distrito de Comas. *PsiqueMag*, págs. 183-184.
- Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2010). *Psicología Positiva: Análisis desde su Surgimiento*. *Ciencias Psicológicas*, 43-56.
- Ramírez, M. A., González Quirarte, G. E., & Realpozo Reyes, R. (2015). Relación entre autoestima y felicidad desde la psicología positiva en estudiantes de enfermería intercultural. *Revista Electrónica Enfermería Actual en Costa Rica*.
- Rios, D. A. (2016). Dependencia Emocional según la Teoría de Jorge Castelló un estudio de caso. Obtenido de Repositorio Universidad de Lima: [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/1881/Alalu\\_De\\_Los\\_Rios\\_Deborah.pdf](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/1881/Alalu_De_Los_Rios_Deborah.pdf)
- Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., Martínez González, A. E., & Oblitas Guadalupe, A. L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 85-112.
- Ruiz, C. (2011). Introducción a la terapia cognitivo-conductual. Obtenido de, C. (octubre de 2011). *Introducción a la terapia cognitivo-conductual*. Obtenido de
- Ruiz, M. (2020). Universidad Científica del Perú. Obtenido de La Autoestima: <http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/1284/RUIZ%20AHUANARI%20MIGUEL%20-%20TRABAJO%20DE%20INVESTIGACION.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salazar, D., & Uriegas, M. (2006). Universidad Pedagógica Nacional Unidad Ajusco. Obtenido de Autoestima desde un Enfoque Humanista: Diseño y Aplicación de un programa de intervención: <http://200.23.113.51/pdf/23181.pdf>



- Tovar, J. A., Rodríguez de los Ríos, L., Ponce Díaz, C., Frisancho León, A., & Enríquez Vereau, J. (s.f.). Escala de Desesperanza de Beck (BHS): Adaptación y Características Psicométricas. *Revista IIPSI*, 69-79.
- UNICEF. (2011). Obtenido de <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia> Vera, M. B. (2010). Aplicación de la Terapia Cognitiva Conductuale en una madre soltera con Depresión. Obtenido de Universidad del Azuay: <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/1254/1/07738.pdf>
- Villalobos, H. P. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en Psicología*, 22-29.
- Zuluaga, A. M., Velásquez Vergara, A. M., & Roldán Tisoy, M. A. (2022). Universidad de Antioquia. Obtenido de Incidencia de Factores Sociales Detonantes del Suicidio en Adolescentes Escolares del: [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/29191/3/LopezAndres\\_2022\\_FactoresDetonantesSuicidio.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/29191/3/LopezAndres_2022_FactoresDetonantesSuicidio.pdf)