

ESPEJOS A BASE DE UN SISTEMA INTELIGENTE PARA RECUPERAR Y AUMENTAR LA AUTOESTIMA EN LOS ADOLESCENTES

Yoselin Nicol Terán Rodríguez¹

Universidad Tecnológica Israel
yoselinteran@hotmail.es

Karem Iveth Barahona Hidalgo²

Universidad Tecnológica Israel
redkaren.h32@hotmail.com

Josselyn Aracelly Cusme Albiño³

Universidad Tecnológica Israel
joselynaracely_97@hotmail.com

Yolvy Javier Quintero Cordero⁴

Universidad Tecnológica Israel
yquintero@uisrael.edu.ec



RESUMEN

En el presente artículo, se desarrollará la viabilidad para la creación de una microempresa que tiene la finalidad de elaborar espejos inteligentes, para ayudar a que los adolescentes recuperen y aumenten su autoestima, por lo cual el objetivo está enfocado en el ámbito psicológico. Particularmente, se estudiará los comportamientos y actitudes que producen una baja autoestima en los adolescentes, ya sea por los estereotipos sociales o diferentes causas. El enfoque del desarrollo del espejo inteligente, que busca introducirse en la sociedad para ayudar a base de psicoterapias a los adolescentes que lo requieran, enfocándose a solventar su bajo nivel de autoestima. Se conoce que los adolescentes pueden atravesar crisis emocionales en cualquier etapa, y porque no tomar como fuente a uno de los accesorios de uso diario, puesto que existen y están al alcance de todos.

PALABRAS CLAVE

Psicoterapia, espejo inteligente, autoestima, estereotipos sociales

ABSTRACT

In this article, we will develop the viability for the creation of a micro enterprise that has the purpose of elaborating intelligent mirrors, to help the adolescents recover and increase their self-esteem, for which the objective is focused in the psychological area. Particularly, it will be studied the behaviors and attitudes that produce a low self-esteem in adolescents, either by social stereotypes or different causes. The focus of the development of the intelligent mirror, which seeks to introduce itself in society to help based on psychotherapies to adolescents who require it, focusing on solving their low level of self-esteem. It is known that adolescents can go through emotional crises at any stage, and why not take as a source one of the accessories of daily use, since they exist and are available to everyone.

KEYWORDS

Psychotherapy, smart mirror, self-esteem, social stereotypes

INTRODUCCIÓN

La baja autoestima es un problema real al que se enfrentan muchas personas, porque afecta negativamente a las distintas áreas de la vida. Esta se refiere a aquellas personas que se muestran inseguras, desconfiadas de sus facultades y que necesitan la aprobación de los demás, debido a sus diversos complejos, lo que ocasiona un sentimiento de inferioridad y timidez en sus relaciones interpersonales. Se pueden encontrar con pensamientos negativos que pueden conllevar a la depresión (Raffino, 2020).

En el presente estudio se tiene como objetivo investigar sobre la viabilidad de la creación de un espejo a base de un sistema inteligente, que ayude a través de psicoterapias de manera interactiva a los adolescentes a mejorar el nivel de autoestima que estos presenten debido a diferentes circunstancias.

La autoestima es un factor importante a considerar en la vida de las personas, en el tema del desempeño y de las actitudes hacia las actividades de los adolescentes. De acuerdo con la autoestima de una persona es la consideración que tiene por sí misma, se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras (Branden, 1993).

En base a una previa investigación en los y las adolescentes de (13 a 17) años en la ciudad de Quito en el año 2020, se ha determinado una semejanza en cuanto a su baja autoestima, que depende de los estereotipos sociales enmarcados en la generación actual, la adolescencia es una etapa muy compleja en la que la autoestima juega un papel determinante.

Por medio de una entrevista realizada a un profesional del campo psicológico, se llega a comprender que existen tres saberes fundamentales, y son: ser, hacer y conocer, los cuales parten desde el momento de la gestación y a lo largo de su vida que se va formando con el entorno que lo rodea.

Por este motivo es de suma importancia tratar a tiempo a los adolescentes que presenten baja autoestima, ya que acaban afectando no solo su forma de pensar, sino también el cómo se ven y se sienten consigo mismo; es muy difícil superar un problema de autoestima, y qué mejor que se lo pueda hacer con un espejo inteligente, que sea llamativo y cuyo fin sea ayudar por medio de la psicoterapia afectiva para superar los problemas que atraviesan.

MARCO TEÓRICO

Psicoterapias

La psicoterapia es el medio por el cual se realiza un tratamiento de los trastornos de la salud mental, que consiste en hablar con un psiquiatra, psicólogo u otro tipo de profesional de salud mental. Durante la psicoterapia se aprenderá acerca de la enfermedad y estados de ánimo, sentimientos, pensamientos y comportamientos, ayuda a aprender cómo tomar el control de la vida y responder a situaciones exigentes mediante estrategias saludables para hacer frente a diferentes situaciones (Mayo Clinic, s/f).

Es una manera en la que se dispone para atender dificultades y problemas en la vida. La psicoterapia sirve para ir más allá de lo que habitualmente se puede alcanzar, de modo que se logre ver de otra manera, tomar conciencia de nuevas cosas, abordar los problemas de manera diferente, encontrar respuestas y soluciones eficaces, que les hagan sentir bien consigo mismo y sus relaciones (RYAPSICOLOGOS, 2018).

Esta tiene como objetivo el cambio de pensamientos, sentimientos y conductas. Se lleva a cabo entre un profesional con la formación y las habilidades necesarias para facilitar el cambio psicológico, y el paciente que requiere la ayuda para aliviar los síntomas que le producen un grado de sufrimiento importante (Mayo Clinic, s/f).

La persona que llega a terapia, cualquiera que sea la naturaleza de sus síntomas psicológicos, se encuentra en un estado de desmoralización que puede ser caracterizado por pérdida de la autoestima, sentimientos de incompetencia, desvalimiento y desesperanza.

Los síntomas de los que se quejan las personas que solicitan psicoterapia son variados, afectan a la experiencia personal, la relación con los demás o dificultan de forma significativa sus actividades cotidianas. El malestar con frecuencia se manifiesta a través de ansiedad, depresión, estrés, conflictos con la pareja, dificultades en las relaciones sexuales, etc. o dan lugar a ciertos comportamientos que interfieren la vida de una persona en distintas áreas, las circunstancias que llevan a una persona a solicitar ayuda profesional son diversas y complejas (Campuzano et al., 2005).

Espejo inteligente

Existen nuevas herramientas tecnológicas que irrumpen con fuerza en el mundo de la transformación digital, y que nos permiten crear espejos inteligentes para la ayuda psicológica en adolescentes. Los espejos inteligentes sugieren una imagen de marca moderna, fresca y atractiva, muy cercana a las nuevas tecnologías y a las últimas tendencias del mercado.

Igualmente se puede instalar espejos inteligentes en expositores interactivos y ampliar las informaciones del producto que se está exponiendo. Las pantallas espejo son las nuevas herramientas tecnológicas que permiten a los retailers proponer a los clientes experiencias de compra más satisfactoria y dirigirlos al punto de la tienda que prefiera en cada momento (Sadowski, 2019).

Autoestima

La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida que consiste en la confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida, en nuestro derecho a ser felices; el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos (Branden, 1993). A su vez, el autor (1995) define la autoestima como “la disposición a sentirse competente para frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad”. Lo que pretende decir con esto es que el ser humano debe estar consciente de lo que puede lograr por sus propios medios sin dudar de lo que puede conseguir y confiando en sí mismo. La autoestima es una fuerza dentro de cada uno de nosotros.

Tipos de autoestima según Ross

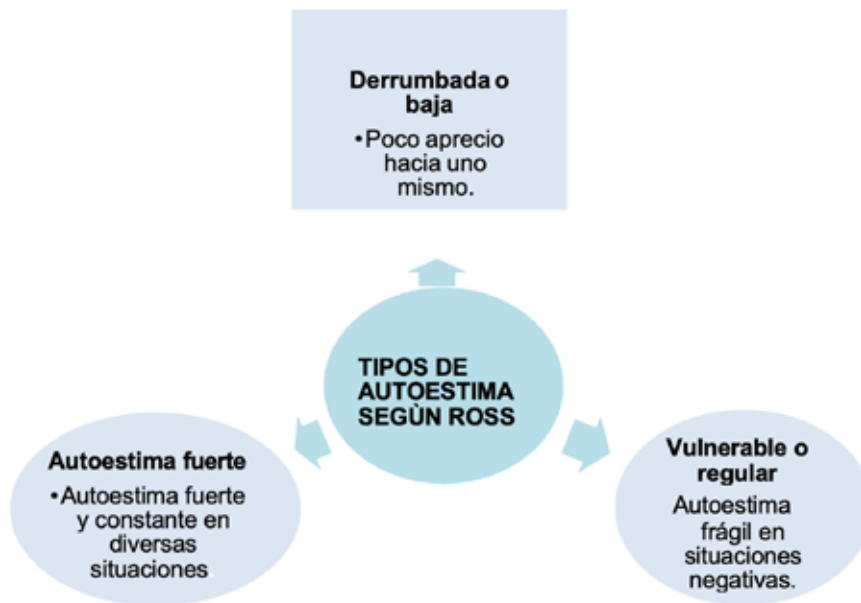


Figura 1. Tipos de autoestima

Fuente: elaboración propia con información de Ross (2013)

Según lo explica el autor Ross (2013), una persona puede tener autoestima derrumbada, vulnerable y fuerte, como se detalla en la Figura 1.

La autoestima derrumbada o baja les hace ser muy sensibles a lo que los demás puedan decir sobre ellos, la vulnerable o regular le lleva a crear mecanismos de defensa con el fin de evitar este tipo de situaciones y las personas con autoestima fuerte o elevada no temen equivocarse y suelen ser optimistas, humildes y alegres.

Causas de una baja autoestima

Crianza	<ul style="list-style-type: none"> • La crianza, durante las etapas de la niñez y juventud, marcan diferencias en la autoestima. Los padres son la influencia mayor para que sus hijos no puedan reconocer sus propios valores.
Eventos traumáticos	<ul style="list-style-type: none"> • Por lo general, los eventos humillantes o dolorosos hacen que el amor propio de las personas se pierda y las convenga de ser débiles o indignos.
Fobias	<ul style="list-style-type: none"> • A menudo los miedos irracionales pueden incidir en la autovaloración de un individuo y pueden llegar a pesar tanto que impiden a los individuos apreciar su personalidad.
Dificultades sociales	<ul style="list-style-type: none"> • El miedo a las demás personas, la falta de interacción o aislamiento con la sociedad inciden en la percepción del individuo sobre la comparación de él con los demás.
Otros factores	<ul style="list-style-type: none"> • Las enfermedades psíquicas o incluso hormonales inciden en el funcionamiento emocional del individuo llevándolo a tener un autoestima no favorable ni saludable.

Figura 2. Causas

Fuente: elaboración propia con información de Raffino (2020)

Estereotipos sociales

Se dice que los estereotipos es uno de los más controvertidos; y en revisión actualmente a causa de su vinculación con los prejuicios y la discriminación. Se entiende por estereotipo aquellos atributos que caracterizan a un grupo social (por ejemplo, los alemanes, los gitanos, las mujeres), y sobre las que hay un acuerdo básico (Gavaldón, 1999).

La sociedad dicta un rol de cómo hay que comportarse de acuerdo al sexo que tiene al nacer, es decir, la sociedad establece lo que se espera de una mujer y de un hombre, esto se hace notar de diversas maneras desde distinción de la ropa como “rosa para niña” y “azul para niños”, hasta las expresiones que escuchamos a lo largo de la vida generalmente los hombres y mujeres aceptan estos estereotipos de género como una forma de encajar con el resto del orden social.

La juventud busca la aceptación por su grupo social que tienden a formar dichos estereotipos que se basan desde su comportamiento, manera de vestir e incluso llegando a cambiar su manera de pensar; pierden la originalidad de sus creencias y costumbres que han sido inculcadas desde su infancia (Rice, 2000).

METODOLOGÍA

Para la presente investigación se utilizó el método cualitativo, “es un tipo de pesquisa cuya finalidad es proporcionar una mayor comprensión, significados e interpretación subjetiva que el hombre da a sus creencias, motivaciones y actividades culturales, a través de diferentes diseños investigativos” (Corona & Maldonado, 2018). Este método posibilita una aproximación general al fenómeno en estudio, pudiendo indagar en el ámbito de los significados y las prácticas de los adolescentes y diferentes profesionales, desde su perspectiva. De este modo su utilización permite un acercamiento a los discursos, las prácticas y las relaciones.

El enfoque será de tipo exploratoria, aplicando la variable de estudio de tipo cualitativa, debido a que se fundamentará en investigaciones relacionadas con lo que se quiere conocer, lo que es de interés del investigador sobre la realidad y los propósitos con la utilización de técnicas interactivas de recolección de información como en este caso son las entrevistas e historias de vida, enfocándose en los adolescentes que serán parte de la investigación, siendo los más vulnerables a sufrir este tipo de trastorno (Hernández Sampieri et al. 2014).

Mientras que la perspectiva de la investigación es inductiva, ya que parte de la recopilación de información de experiencias personales y con estas se busca avanzar hasta un entorno que abarque a toda la sociedad, es decir, se trata de expandir el uso de la tecnología para fines de ayuda psicológica.

En la Tabla 1 se muestran las técnicas de investigación aplicadas en el presente estudio.

Tabla 1.
Técnicas de investigación aplicadas

Público	Método	Técnica	Propósito	Sujetos de investigación
Ing. En Electrónica Digital y Telecomunicaciones	Cualitativo	Entrevista	Conocer y entender el funcionamiento electrónico adecuado que se obtendrá para el estudio de la creación de espejos a base de un sistema inteligente.	Ing. Michael Javier Atiencia Yandún
Psicóloga	Cualitativo	Entrevista	Comprender la importancia de un nivel adecuado de autoestima en los adolescentes.	Dra. Carolina Guerra
Adolescentes	Cualitativo	Historias de vida	Ayudar a los adolescentes con un bajo nivel de autoestima a que comprendan lo importante que es verse y sentirse bien consigo mismo.	Alisson Cusme Andrea Ganán María Terán Tahiz López

Fuente: elaboración propia

Entrevista

Se realiza con el objetivo de recopilar información más relevante sobre el tema que está siendo investigado como técnica de estudio, conocer a fondo los detalles, criterios e ideas de personas que son especialistas en el tema, para así obtener conclusiones que aporten con los problemas que abarca la investigación del espejo inteligente a base de psicoterapias para los adolescentes, de esta manera recolectar resultados mediante el cual se mantendrá una conversación que aclare todos los temas relevantes para el estudio.

“Se estima que este método es más eficaz que el cuestionario, ya que permite obtener una información más completa. A través de ella el investigador puede explicar el propósito del estudio y especificar claramente la información que necesita (...)” (Artiles et al., 2009).

Historias de vida

Se basa en relatar sucesos, recuerdos, acontecimientos que una persona vivió a lo largo de su existencia, es de suma importancia llevar a cabo una serie de pasos para conseguir que el resultado sea lo esperado. Además, se hace fundamental que antes de redactar una historia de vida, se establezca un orden cronológico de los documentos que se tiene sobre el adolescente, pues con esto se podrá conseguir una idea clara de los acontecimientos de la vida y realidad en la que viven estos adolescentes.

“Su principal finalidad se puede localizar en el relato que se extraen de las mismas contextualizadas en un lugar y tiempo determinado, que permiten revivir, analizar e incluso situarse ante tales circunstancias y razonar su comportamiento en ese determinado momento” (Fernández, 2015). Con esto podemos decir que la historia de una persona, contada desde ella, misma tiene un papel fundamental.

Se basan en experiencias concretas de una persona, a través de las cuales se pretende recuperar el sentido de la misma relacionándolas a experiencias vividas de las personas, se ha optado por la realización de historias de vida que permita saber y conocer sobre vida, gustos, preferencias, viajes, algunos recuerdos y más que nada saber cómo se sienten consigo mismos. Para que sean motivo de un cambio y conocer de alguna manera los problemas de dicha sociedad e intentar solucionarlos.

En la siguiente Tabla 2 se evidencian las ventajas y desventajas de las técnicas empleadas.

Tabla 2.
Matriz de análisis de contenido

Técnica	Definición	Objetivo	Ventajas	Desventajas
ENTREVISTA	Es una conversación entre dos personas o más a base formulaciones de preguntas, que tiene intereses y propósitos definidos.	Obtener información sobre un asunto en particular.	Tener mayor flexibilidad al realizar las preguntas adecuadas para quien responde. Se puede explotar áreas que surgen espontáneamente durante la entrevista. Puede producir información sobre área que se minimizaron o en las que no se pensó que fueran importantes.	Puede utilizarse negativamente el tiempo, tanto de quien responde como del entrevistador. Los entrevistadores pueden introducir sus sesgos en las preguntas o al informar de los resultados. Puede recopilarse información extraña El análisis y la interpretación de los resultados pueden ser largos.
HISTORIA DE VIDA	Consisten en una explicación de los acontecimientos significativos de la vida cotidiana de un grupo de un sujeto, sociedad, o comunidad determinada.	Obtener información sobre el sujeto de investigación, y así conocer su interpretación a través de su experiencia personal.	Se poseen perspectivas, conocimientos e ideas únicas. Se interesan en la vida de un sujeto. Nadie cuenta la historia como la misma que la vive.	La información es verbal o mediante discursos. Los relatos pueden tener engaños, exageraciones. Se dice y hacen cosas diferentes por lo que existe un poco de discrepancia.

Fuente: elaboración propia

RESULTADOS

En esta investigación se ha encontrado que los adolescentes sí podrían elevar su autoestima gracias al espejo inteligente, por ser un producto innovador para la juventud, es decir, llamativo para los adolescentes ya que, por tener un sistema inteligente, aparte de ser solo un espejo, este lo pueden utilizar para sus redes sociales, escuchar música y lo más importante es que tendrán acceso a las psicoterapias diarias y a la hora que ellos lo requieran gracias a la aplicación del mismo espejo.

Las entrevistas aplicadas fueron a un profesional en el campo de la psicología, que explicó por su experiencia lo importante que es tener una buena autoestima desde la infancia y del mismo modo a un ingeniero en electrónica digital y telecomunicaciones, quien ayuda a entender la importancia de la tecnología en el siglo XXI y lo importante que es el sistema tecnológico, incorporado en el espejo para su funcionamiento.

Por otro lado, se realizó hojas de vida a cinco adolescentes quienes demostraron ser totalmente diferentes; unos se aceptan tal como son, y otros no. Los adolescentes al escuchar del espejo inteligente, tuvieron dudas, y luego de explicarles cuál es su función quedaron fascinados y muchos de ellos si lo desearían, ya que, al tratarse de algo innovador, les parece bastante llamativo.

En este artículo se da a conocer principalmente qué es la autoestima y brevemente se pone en conocimiento que la baja autoestima puede llegar a causar sufrimiento llegando a impedir que se cumplan deseos y metas que se tienen a lo largo del crecimiento personal, además se ha tomado como referencia principal, la investigación realizada en adolescentes en el rango de 13 a 17 años de edad en la ciudad de Quito en el año 2020, que en base a la misma, se obtuvo como resultado que los adolescentes pueden llegar a adquirir una baja autoestima debido a que existen muchos estereotipos sociales.

En la actualidad, se piensa que los adolescentes no se pueden ver afectados por comentarios de otras personas; sin embargo, estos inconvenientes con la autoestima, al no ser tratados a tiempo, pueden llegar a convertirse en ansiedad o depresión.

Siguiendo la metodología de tipo exploratoria y aplicando la variable de estudio cualitativa, se realizó entrevistas a los profesionales del campo que se está estudiando e historias de vida a un grupo de adolescentes; donde la entrevista consistió en recopilar información importante con pensamientos o juicios de personas que tienen experiencia en el tema para poder trabajar con el espejo inteligente.

Las historias de vida se centraron más en contar sucesos o momentos que vivió el adolescente a lo largo de su crecimiento, en estas se usó un orden cronológico con la información que se obtuvo para conseguir una idea más clara de la vida del adolescente que lo relató.

Con esta investigación se propone una herramienta para ayudar a los adolescentes a cambiar de percepción y así elevar su autoestima, lo que más les llamó la atención a los adolescentes fue, que el espejo era acorde a su era tecnológica y el saber que tendrían acceso a su psicoterapia les motivó, debido a que sentían que en cualquier momento del día no podían expresar su sentir.

CONCLUSIONES

Metodológicamente se comprobó que las entrevistas y las historias de vida ayudan a comprender de mejor manera al grupo de adolescentes y todo lo que sienten, gracias a la ayuda profesional en el campo que estamos estudiando se puede identificar a los adolescentes con problemas de baja autoestima.

Los resultados de la investigación serán útiles para las personas que estén interesadas en los estudios sobre la autoestima y cómo se puede identificar a tiempo a un adolescente con baja autoestima.

REFERENCIAS

- Artiles Visbal, L., Otero Iglesias, J., & Barrios Osuna, I. (2009). Metodología de la Investigación para las Ciencias de la Salud. La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 65-78.
- Branden, N. (1995). The six pillars of self-esteem. Bantam Doubleday Dell Publishing Group Incorporated.
- Branden, N. (1993). Poder de la Autoestima. Paidós Iberica, Ediciones S. A.
- Campuzano, M. D. L. R., & Martínez, L. F. (2005). Algunos factores psicológicos y su papel en la enfermedad: una revisión. *Psicología y Salud*, 15(2), 169-185. <https://www.redalyc.org/pdf/291/29115202.pdf>
- Corona Lisboa, J. L., & Maldonado Julio, J. F. (2018). Investigación Cualitativa: Enfoque Emic-Etic. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-4. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400022
- Fernández, A. (2015). Investigación-participación e historias de vida, un mismo camino. https://www.fpce.up.pt/iiijornadashistoriasvida/pdf/2_Investigacion-participacion%20e%20Historias%20de%20vida.pdf
- Gavaldón, B. G. (1999). Los estereotipos como factor de socialización en el género. *Comunicar*, (12). <https://www.redalyc.org/pdf/158/15801212.pdf>
- Hernández Sampieri, R., FERNÁNDEZ COLLADO, C., & BAPTISTA LUCIO, P. (2014). Metodología de la Investigación. Sexta Edición. Mcgrawhill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Mayo Clinic. (s/f). *Psicoterapia*. <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/psychotherapy/about/pac-20384616>
- RYAPSILOGOS. (2018). ¿Qué es la psicoterapia? Definición: su finalidad, fases y para qué sirve. Centro de psicología clínica y psicoterapia. <https://www.ryapsicologos.net/faq-preguntas-%20frecuentes/que-es-la-psicoterapia/>
- Raffino, M.E. (2020). ¿Qué es la baja autoestima? Concepto de. <https://concepto.de/baja-autoestima/>
- Rice, F. P., & Salinas, C. G. (2000). Adolescencia: desarrollo, relaciones y cultura. Madrid: Prentice Hall.
- Ross, M. (2013). El Mapa de la Autoestima. Editorial Dunken.
- Sadowski, T. (2019). Pantallas Espejo: una potente tecnología para los retailers. *Netipbox*. <https://www.netipbox.com/blog/2017/09/06/pantallas-espejo>
- Sánchez, Y. C. (s/f). Los 8 Tipos de Autoestima y sus Características. *lifeder*. <https://www.lifeder.com/tipos-de-autoestima/>

