

# ESTUDI SOBRE LES VARIABLES RELACIONADES AMB L'AUTOESTIMA D'ADOLESCENTS DE 4T D'ESO

---

*Universitat de Girona – Facultat d'Educació i Psicologia*  
*Treball de Final de Grau de Pedagogia*



Alumna: Aida Ciero Salinas

Tutora: Carme Timoneda

Curs: 2018 – 2019



## **AGRAÏMENTS**

A la meva mare, a la meva germana i a la meva parella per haver-me ajudat i animat en tot moment, que sense ells no hauria arribat fins aquí.

A les meves companyes de la Universitat per haver-me recolzat i orientat sempre que ho he necessitat.

A l'Institut Les Margues de Calldetenes, per haver accedit a participar en aquest estudi, i en especial als adolescents de 4t d'ESO del centre.

Al meu tutor de les pràctiques que vaig realitzar el curs anterior, per ajudar-me a reafirmar-me que m'apassiona aquest àmbit, i per tot el coneixement i l'experiència que he rebut gràcies a ell.

I en especial agraïment a la Carme Timoneda, tutora d'aquest treball, per facilitar-me la orientació, per tota la dedicació i implicació que hi ha posat, i pel gran suport que ha estat, sense ella aquest estudi no hagués estat possible.

## **RESUM**

En el present estudi es pretén investigar si hi ha relacions significatives entre l'autoestima i les variables sexe, rendiment acadèmic, dependència de les xarxes socials i del mòbil, relacions familiars i socials i consum i/o abús d'estupefaents. Per a aquesta recerca s'ha utilitzat una metodologia quantitativa, emprant, en concret, un disseny no experimental transversal o descriptiu. La mostra és de 60 adolescents de 4t d'ESO d'un institut de Barcelona. Per dur a terme la investigació, s'han utilitzat i elaborat dos qüestionaris. A partir dels resultats obtinguts s'han analitzat les possibles relacions utilitzant el Programa SPSS. En termes generals, es conclou que hi ha relació significativa entre l'autoestima i les relacions familiars, les relacions socials i la dependència de les xarxes socials i del mòbil. Pel que fa al sexe, no s'han constatat diferències significatives amb el total d'autoestima obtingut. Finalment s'ha realitzat una aportació al camp de la pedagogia, a partir dels resultats obtinguts de la recerca.

**PARAULES CLAU** Adolescents, autoestima, rendiment acadèmic, dependència xarxes socials i mòbil, relacions socials i familiars, consum i/o abús d'estupefaents.

## **ABSTRACT**

In the study that follows, it intends to investigate if there are significant relationships between self-esteem and the variables gender, academic performance, dependence on social network and mobile phone, social and family relationships, and use and/or abuse of narcotics. For this research, it has been used a quantitative methodology, being a non-experimental cross-sectional or descriptive design. The study sample is from 60 adolescents that study 4<sup>th</sup> of Obligatory Secondary Education of an institute of Barcelona. In order to carry out the investigation, it has been used and develop two questionnaire. On the basis of the results obtained, it has been searched the possibly significant relationships with SPSS Programme. In general terms, it has conclude that there are significant relationships between self-esteem and familiar and social relationships, and the dependence on social network and mobile phone. Regarding to gender, there is no evidence about significant differences with self-esteem. Finally, it has been made a contribution to pedagogy, based on the results obtained in the research.

**KEYWORDS** Teenagers, self-esteem, academic performance, dependence on social network and mobile phone, social and family relationships, use and/or abuse of narcotics.

# ÍNDEX

<b>1. INTRODUCCIÓ</b> .....	6
1.1. MOTIVACIONS.....	6
1.2. OBJECTIUS DEL TREBALL.....	7
<b>2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA</b> .....	8
2.1. L'AUTOESTIMA .....	8
2.2. L'ADOLESCÈNCIA .....	10
2.3. RENDIMENT ACADÈMIC.....	10
2.4. DEPENDÈNCIA DE LES XARXES SOCIALS I DEL DISPOSITIU MÒBIL .....	12
2.5. RELACIONS SOCIALS I RELACIONS FAMILIARS.....	13
2.6. CONSUM O ABÚS D'ESTUPEFAENTS .....	15
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	17
3.1. OBJECTIUS DE LA RECERCA.....	17
3.2. DISSENY .....	17
3.2.1. MOSTRA .....	17
3.2.2. INSTRUMENTS.....	18
3.2.3. VARIABLES .....	19
3.2.4. PROCEDIMENT .....	20
<b>4. RESULTATS</b> .....	21
<b>5. ANÀLISI DE RESULTATS</b> .....	25
<b>6. APORTACIÓ AL CAMP DE LA PEDAGOGIA</b> .....	32
<b>7. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES</b> .....	38
<b>8. ANNEXOS</b> .....	41

# 1. INTRODUCCIÓ

## 1.1. MOTIVACIONS

El motiu pel qual he decidit centrar-me en aquest tema per al Treball de Fi de Grau, ha estat perquè, des de que vaig anar adquirint capacitat crítica, tenia clar que l'àmbit de la psicopedagogia educativa era allò al que em voldria dedicar en un futur. A més, el meu camp preferit des de llavors sempre han estat els adolescents. Considero que la fase de l'adolescència és una etapa on passen moltes coses, se't presenten molts dubtes, el teu cos pateix molts canvis tant físics com emocionals, etc. És per això que vull dedicar-me a aquest món, per acompanyar als adolescents en aquesta transició i procurar donar-los-hi suport, així com ajudar-los a prendre les millors decisions possibles.

Agafant de referència la meua adolescència, considero que a partir de l'acompanyament que vaig rebre per part d'alguns docents, als quals a dia d'avui encara estic agraïda, vaig poder-me'n sortir i seguir lluitant per allò que desitjava.

És per aquest motiu que considero que el benestar emocional i l'autoestima és primordial al llarg de tota la vida, però sobretot durant l'adolescència, ja que al ser una etapa on s'han de prendre moltes decisions, crec que si un no està bé amb ell mateix, això pot condicionar, fins i tot, el seu futur.

Per tot això, doncs, he decidit que aquest estudi giri entorn a l'autoestima, així com els factors principals que considero que la poden afectar negativament. Per tant, penso que aquests factors s'haurien de tenir en compte pels professionals de l'educació, és a dir, hauríem de sensibilitzar-nos per poder-los prevenir i/o intervenir-hi.

En un futur no molt llunyà, m'agradaria ser orientadora educativa d'un centre de secundària per fer aquest acompanyament als adolescents, de la mateixa manera que a mi me'l van fer. D'aquesta manera, poder tenir l'oportunitat d'atorgar la importància necessària al benestar emocional, a l'autoestima de l'alumnat i a tot el que té a veure amb el seu entorn.

## 1.2. OBJECTIUS DEL TREBALL

Els objectius que es persegueixen amb aquest treball són els següents:

### OBJECTIU GENERAL

- Aprofundir en el coneixement de l'autoestima dels adolescents i en els diversos factors que hi estan implicats.

### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- ✓ Conèixer la influència que tenen aspectes de l'entorn de la vida de l'adolescent a la seva autoestima.
- ✓ Aprofundir d'una manera pràctica en el procediment de realització d'una recerca seguint el paradigma positivista i, en concret, basant-me en el disseny descriptiu o transversal.
- ✓ Saber el valor que atorguen i el punt de vista dels adolescents, en referència a les xarxes socials i al dispositiu mòbil, a la relació amb els seus familiars més pròxims, a la relació amb els seus amics, al consum i/o abús d'estupefaents i al seu rendiment acadèmic.
- ✓ Proposar aportacions en el camp de la pedagogia en funció dels resultats obtinguts.

## 2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

En aquest apartat es presenten breument aquells conceptes i teories que fonamenten les variables que s'empraran en la recerca i que són: l'autoestima, l'adolescència, el rendiment acadèmic, la dependència de les xarxes socials i del dispositiu mòbil, les relacions socials i familiars i el consum i/o abús d'estupefaents.

### 2.1. L'AUTOESTIMA

Sovint hi ha una certa confusió en distingir els termes *autoconcepte* i *autoestima*, ja que són els més utilitzats en el camp de la psicopedagogia. Hi ha autors que associen el terme autoconcepte als aspectes cognitius del coneixement d'un mateix i entenen l'autoestima com els aspectes afectius amb els que un s'autoavalua (Garaigordobil, Durà i Pérez, 2005).

Enfocant l'estudi cap al terme autoestima, cal dir que degut a la gran complexitat d'aquest concepte, definir-lo no és fàcil, fet que ha dificultat arribar a un consens. Per tant, ens trobem amb diferents definicions del concepte autoestima. A continuació les revisem.

Per Rojas (2007) l'autoestima és, per una banda, el sentiment d'afecte que acompanya la valoració global que un té de sí mateix i es basa en la percepció que un té de les diferents parts que considera rellevants de la seva persona i vida. Segons les prioritats particulars de cadascú, es poden incloure una àmplia varietat de factors, com per exemple l'habilitat per relacionar-se amb els demés, la capacitat intel·lectual, etc.

Bradshaw (2007, citat per Rojas i Milagros, 2017), exposa que l'autoestima significa que ens valorem a nosaltres mateixos, i, per tant, podem estar sols i sentir-nos a gust.

Tal com diu Rojas (2010), l'autoestima es configura a partir de les experiències que un viu al llarg de la seva vida i depèn en gran part d'aquestes i de les prioritats i expectatives. També hi influeix la opinió dels altres i les normes de la societat que agafem de referència. Depenent de l'autovaloració, el judici pot ser positiu o negatiu, on



es troben sentiments de fracàs i culpa. Per tant, una autoestima saludable proporciona confiança i força de voluntat.

En relació amb la definició anterior, si la persona es considera de valor per sí mateixa, es pot dir que té una bona autoestima; però si la persona no es valora ni se sent capaç de realitzar una cosa per sí mateixa es considera que té una baixa autoestima (Mirbet, 2012, citat per Rojas i Milagros, 2017).

En estudis mitjançant els quals s'ha investigat el desenvolupament de l'autoestima, han constatat nivells generalment alts a la infància, els quals disminueixen a l'inici i durant l'adolescència i tornen a incrementar-se a l'adulthood (Robins i Trzesniewski, 2005, citat per Naranjo i González, 2012). Com a pedagogs, ens avala, per tant, la importància de vetllar per l'autoestima dels adolescents.

Hirsch i Dubois (1991, citat per Naranjo i González, 2012), mostren que la disminució que es produeix del nivell d'autoestima durant l'adolescència es troba connectat amb experiències negatives com les dificultats acadèmiques o la pèrdua de suport per part dels amics. A més, aquests adolescents amb una autoestima inferior són més vulnerables a l'impacte de situacions quotidianes que els que tenen una autoestima més elevada.

Un estudi d'Álvarez, Gómez i Durán (2004) diu que, si es gaudeix d'una autoestima alta, la persona en qüestió pot controlar la seva vida i afrontar les adversitats amb més èxit; en canvi, si es té una autoestima baixa, allò que regeix el comportament és el dubte, la por i l'estat de la defensiva. Les persones amb baixa autoestima també actuen en funció dels altres i no de sí mateixes i sol coincidir amb males relacions amb la família i amb l'entorn social, així com poca adaptació a l'escola. Per tant, si es facilita el correcte desenvolupament de l'autoestima des dels primers anys de vida, es pot dir que d'aquesta manera es pretén prevenir les dificultats que sorgeixen a causa d'una baixa autoestima i vetllar per a una bona adaptació en els diferents àmbits de la vida.

Quant al sexe, sembla que a l'adolescència es troben constaten diferències en el nivell d'autoestima d'entre nois i noies, sent els nois els que presenten una autoestima més elevada que les noies, sobretot als 16-17 anys (Garaigordobil, Pérez i Mozaz, 2008, citat per Naranjo i González, 2012).

## 2.2. L'ADOLESCÈNCIA

En aquest estudi, quan es parla dels termes *adolescència* i *joventut*, ambdós es refereixen a la mateixa etapa. L'adolescència-joventut, doncs, és l'etapa de la vida situada entre la infantesa i l'edat adulta.

Lutte (1991), va elaborar un qüestionari per ser aplicat a 148 estudiants de psicologia, relacionat en com recordaven la seva adolescència. La majoria de respostes van aportar que el pas de la infància a l'adolescència ve marcat per una crisi, per la inseguretats i l'ansietat. Segurament, els canvis físics que es produeixen a la pubertat, el fet probable de canviar a una escola diferent i els esdeveniments particulars de cadascú, suposen l'inici de l'adolescència per a molts. També ho són els canvis psíquics, com ara les relacions socials, a les que se les atorga més importància. A més, és una etapa en la que et coneixes a tu mateix, als altres i al món. Per tant, segons aquest autor, l'adolescència és caracteritzada per una fase de la vida en la que hi ha una intensa necessitat d'autonomia, conflictes amb els progenitors, preocupacions i dubtes sobre la pròpia identitat. Així doncs, per distingir l'adolescència de la infantesa i l'edat adulta, es pot dir que és una etapa on no hi ha dependències biològiques, però sí econòmiques i socials.

Tot i això, tenint en compte que és possible subdividir les etapes de la vida perquè no és igual una persona adulta de 30 anys com una altra de 50, es considera, també, que l'etapa de l'adolescència té dues fases. Així, dels 12 als 14 anys aproximadament, es considera com la <primera adolescència>; i dels 15 als 18 <la segona adolescència>. Prenent això de referència, la present recerca pretén fer un estudi de la segona adolescència, reduint l'edat a 15-16 anys perquè es té en compte aquells joves de l'últim curs de l'etapa de l'ESO.

## 2.3. RENDIMENT ACADÈMIC

Una de les dimensions més importants en el procés d'ensenyament – aprenentatge és el rendiment acadèmic de l'alumne. Es pot dir que en el context acadèmic de l'estudiant,

habilitat i esforç són conceptes diferents, ja que l'esforç no garanteix l'èxit ni al revés. Tot i així, si aquestes dues variables són complementàries, és molt possible que s'assoleixi l'èxit però, òbviament, no tots els alumnes presenten les mateixes habilitats ni donen el mateix pes a l'esforç. No obstant, l'autopercepció de la capacitat de l'alumne resulta més important per la seva autoestima. És a dir, sovint els professors valoren més l'esforç que l'habilitat. A més, aquest joc de valors sobre l'habilitat i l'esforç implica un risc pels alumnes. És a dir, si tenen èxit acadèmic i no s'han esforçat gaire, implica que s'és brillant i, per tant, molt hàbil i capaç, fet que pot afectar mínimament a l'autoestima tant si hi ha hagut esforç com si no. En canvi, davant d'una situació de fracàs acadèmic, haver-s'hi esforçat molt implica que ets poc hàbil i capaç i, per tant, genera frustració i pot afectar notablement a l'autoestima (Edel, 2003).

Caso-Niebla i Hernández-Guzmán (2010), en el seu estudi sobre les possibles variables que incideixen en el rendiment acadèmic d'adolescents, afirmen que aquell adolescent que confia en la seva habilitat per executar, realitzar o resoldre una determinada tasca, és un individu amb èxit, que implica que la seva autoestima es vegi afectada positivament.

Per Jiménez (2000, citat per Edel, 2003), el rendiment acadèmic és també, el nivell de coneixements demostrat en una àrea o matèria tenint en compte l'edat i el nivell acadèmic de l'estudiant. Per tant, els resultats escolars són uns altres factors a destacar per mesurar el rendiment acadèmic.

La motivació escolar és un procés pel qual es dirigeix una conducta fins a aconseguir un objectiu. Aquest procés implica factors cognitius i afectius, els quals giren entorn a habilitats, i a l'autoconcepte i l'autoestima, respectivament. La motivació és essencial dins l'àmbit escolar perquè és clau per a què es produeixi aprenentatge (Edel, 2003).

En un estudi sobre la relació entre l'autoconcepte i el rendiment acadèmic en adolescents, es conclou a partir dels resultats obtinguts, que la percepció que un té de sí mateix influeix sobre els resultats acadèmics de forma directament proporcional. És a dir, que a més autoestima millors resultats acadèmics obtenen els alumnes (Romero, Calderón, Jaronés i Rodríguez, 2013).

Pel que fa a la relació entre el sexe i el rendiment acadèmic, un estudi d'Hernando, Oliva i Pertegal (2012), afirma l'existència d'una relació significativa entre aquestes

dues variables en adolescents d'entre 12 i 17 anys, essent les noies les que mostren un major rendiment.

Així doncs, s'observa que el concepte de rendiment acadèmic és multifactorial i hi ha molts aspectes implicats. No obstant en el present estudi, per tal de mesurar la variable de rendiment acadèmic, es tenen en compte els factors mencionats anteriorment: la frustració, els resultats escolars i la motivació.

## 2.4. DEPENDÈNCIA DE LES XARXES SOCIALS I DEL DISPOSITIU MÒBIL

Degut a l'auge recent de les tecnologies, qualsevol persona pot gaudir d'informació i coneixement de tot tipus, en tot moment i des de qualsevol lloc. Aquest senzill accés a les xarxes pot implicar riscos, sobretot per als adolescents, que generalment no estan formats ni informats sobre els perills als què s'exposen. És cert, que se suposa que les noves tecnologies de la informació i la comunicació contribueixen a millorar la qualitat de vida de les persones, tant a nivell personal com professional, però no sempre és així. Del Barrio i Ferrer (2016, citat per Heredia i García, 2017), afirmen que aquestes xarxes provoquen tot allò oposat a la intimitat, i és que sembla que ara sigui necessari donar-se a conèixer, explicar tot el que es fa i ser el centre de relació i d'atenció. Per a molts adolescents, qui no hi participa sembla que no existeixi.

Actualment, les xarxes socials possibiliten mantenir el contacte amb d'altres persones, de manera directa i dinàmica. Alguns riscos, que són conseqüència d'un mal ús d'internet són, per exemple, continguts inapropiats per als joves, continguts falsos i manipulats i, també, persones que no són qui diuen ser (Heredia i García, 2017). A més, la interacció amb les xarxes socials, com afirmen Bernal-Bravo i Angulo (2013, citat per Heredia i García, 2017), no només s'ha convertit en un entorn de socialització, sinó també en un espai on els adolescents construeixen la seva pròpia identitat, sovint a través de la opinió dels altres.

L'ús del telèfon mòbil ha provocat que la seva utilitat sigui cada vegada més variada i això implica un augment important de la dependència dels dispositius. A més, és evident que són els adolescents el grup de risc més vulnerable, ja que els és complicat controlar els seus impulsos i emocions i, alhora, són fàcilment influenciables. Aquests fets juntament amb un ús inadequat, poden desencadenar problemes d'autoestima (Ruiz-Palmero, Sánchez i Trujillo, 2016).

Un estudi sobre la dependència emocional i les conseqüències psicològiques de l'abús d'internet en joves, afirma que no hi ha relació entre l'abús de les xarxes socials i l'autoestima. Tot i així, Mehdizadeh (2010, citat per Estévez, Urbiola, Iruarrizaga i Onaindia, 2017), considera que els adolescents amb baixa autoestima passen més temps actius virtualment per compensar les seves dificultats reals. Conseqüentment, tant aquests resultats com els de l'estudi d'Estévez et al., (2017), ens aporten que les noves tecnologies poden actuar com a refugi per a les persones amb baixa autoestima augmentant-ne el seu ús. Tanmateix, és difícil determinar si aquests problemes són la causa o l'efecte de l'abús de les xarxes socials.

En un altre estudi (de Sola, 2017), en canvi, els resultats de la investigació mostren que l'ús problemàtic del mòbil i de les xarxes socials, s'associa a variables de la personalitat, com ara l'autoestima. D'altra banda, també s'observa que el patró d'abús destaca molt més en noies que en nois.

És per aquest motiu, doncs, que acaba resultant molt interessant investigar si hi ha o no una relació significativa entre l'autoestima i la dependència de les xarxes i del mòbil, o si d'entre els alumnes que presenten una autoestima més baixa, es constata un major ús de les xarxes socials.

## 2.5. RELACIONS SOCIALS I RELACIONS FAMILIARS

Sovint, l'adolescència és caracteritzada per la ruptura de les normes, per la rebel·lió a l'autoritat i per identificar-se amb un grup d'iguals. És a dir, és l'època de la vida de les persones on es busca de manera conscient i inconscient la identitat d'un mateix i distingir-se dels adults. Segons Moraleda (1994, citat per Castro, Nicolás i Valls, 2011),

la família és el grup de referència per a l'infant, el context preferent. En l'adolescència, el context s'estén cap a diversos grups d'iguals (amistats), i la família passa a un segon pla.

Diverses investigacions afirmen que una bona relació amb els familiars, basada en l'afecte, la comunicació i l'afavoriment de la individualitat, tenen resultats molt positius en el desenvolupament de l'adolescent i en conseqüència, en la seva autoestima. En casos contraris, però, aquells adolescents tendeixen a comportar-se de manera hostil i presenten poca confiança en ells mateixos i, conseqüentment, la seva autoestima es veu afectada negativament. De la mateixa manera succeeix amb les relacions interpersonals. En l'estudi de Castro et al., (2011), es conclou que el nivell d'autoestima té relació amb les relacions interpersonals de qualitat. A més, aquestes relacions significatives també coincideixen amb els resultats d'un estudi de Jiménez, Musitu i Murgui (2008, citat per Castro et al., 2011), quant a que aquests autors afirmen que el rol parental i la relació amb aquests i amb grups d'iguals, afavoreixen l'autoestima.

Un altre estudi de Moreno, Estévez, Murgui i Musitu (2009) sobre les relacions socials d'adolescents i l'autoestima, ens aporta que hi ha relació entre sentir-se socialment rebutjat, qüestionat i amb poques amistats de confiança i una baixa autoestima.

Jiménez, Murgui, Estévez i Musitu (2010), van elaborar un estudi sobre la possible relació entre la comunicació familiar i l'autoestima d'adolescents. Els resultats confirmen aquesta relació significativa en quant a que una bona comunicació amb ambdós progenitors (oberta, positiva, afectiva i satisfactòria), afavoreix l'autoestima de l'adolescent. Aquest fet és corroborat per d'altres estudis del mateix àmbit (DuBois et al., 1998; Harter, 1990; Fering i Taska, 1996, citat per Jiménez et al., 2010).

Moyeda, Velasco i Ojeda (2013), per la seva banda, van estudiar si existia una relació significativa entre un bon clima i ambient familiar i crear i mantenir relacions socials entre iguals de qualitat i ben valorades. Els autors conclouen, doncs, que existeix aquesta relació entre ambdues variables.

Relacionat amb les relacions entre iguals en l'adolescència, Delgado (2009), afirma que una mesura per a la prevenció d'absentisme escolar és saber-se relacionar adequadament amb els grups d'iguals, així com saber-se adaptar i estar integrat al centre educatiu.

Com es constata, doncs, en varis estudis s'ha afirmat la relació significativa existent entre l'autoestima i les relacions socials i familiars. Per tant, en aquesta recerca es pretén corroborar o desmentir aquestes relacions, distingint les dues variables i també donant individualitat a cada progenitor, així com als germans, per tal d'aprofundir-hi una mica més.

## 2.6. CONSUM O ABÚS D'ESTUPEFAENTS

L'adolescència representa una època crítica quant a l'inici i a l'experimentació en el consum de substàncies. Normalment, els adolescents associen les drogues a una cosa divertida i d'oci, que serveix també per evadir-se, desinhibir-se, relacionar-se amb els seus iguals i experimentar diferents sensacions. La preocupació sobre aquest tema recau en que afecta al desenvolupament psicosocial dels adolescents i a més, s'agreuja pel fet de que el consum de drogues es concentra en contextos nocturns i això eleva les possibilitats d'altres situacions de risc, com ara la violència i les relacions sexuals no segures (Prado i Pantin, 2011, citat per Jiménez, 2011).

Segons l'estudi de Jerónimo (2014), l'abús en el consum d'alcohol i d'altres substàncies és més freqüent en nois que en noies. Aquest consum en ambdós casos però, es concentra durant els caps de setmana. Relacionat amb això, es conclou que gran part de les relacions entre els familiars dels adolescents que beuen alcohol només de manera esporàdica, funcionen adequadament.

En l'estudi de Jiménez (2011), es pretén trobar relacions entre el consum de drogues, la baixa autoestima i el clima familiar. Els resultats mostren que el clima familiar positiu o negatiu afecta de la mateixa manera l'autoestima dels adolescents. Si el clima familiar és bo, implica una protecció i prevenció davant el consum de substàncies. Respecte a la relació entre l'autoestima i el consum de substàncies, els resultats confirmen que no existeix una relació significativa. Malgrat això, s'afirma que l'autoestima familiar i el bon rendiment acadèmic, constitueixen una protecció davant d'aquestes conductes de risc.

D'una altra banda, els resultats de les recerques de Laure, Binsinger i Friser (2004); Nóbrega, Ferreira, Paredes i Anjos (2004); i Schroeder, Laflin i Weis (1999), citats per

Jiménez (2011), corroboren l'existència d'una relació significativa entre l'alta autoestima i el baix consum de substàncies.

L'estudi sobre els factors determinants en el consum i/o abús de substàncies entre els adolescents, és necessari per a l'elaboració dels programes preventius. La majoria d'aquests inclouen la millora de l'autoestima, malgrat que hi ha molts estudis que analitzen la relació entre els nivells d'aquesta i el consum/abús d'estupefaents i els resultats són negatius. Del Campo, Durán, García i Santos (2000), analitzen la possible relació entre el consum de drogues i l'autoestima en adolescents. Els resultats que obtenen neguen la relació significativa entre ambdues variables.

Com s'observa, la relació entre la variable autoestima i el consum de drogues és un tema controvertit, ja que molts dels estudis realitzats es contradiuen. És necessari, doncs, tenir en compte el caràcter multidimensional de la variable autoestima per tal d'analitzar la relació entre ambdós factors. És per això que el present estudi pretén prendre consideració de diverses variables a l'hora d'afirmar o desmentir relacions entre elles.



### 3. METODOLOGIA

#### 3.1. OBJECTIUS DE LA RECERCA

Per tal de realitzar la recerca del present estudi, cal tenir en compte els diferents objectius concretats a continuació.

- Elaborar un qüestionari per conèixer el nivell d'autoestima d'adolescents de 4t d'ESO, i les seves diferents consideracions sobre les variables esmentades anteriorment.
- Constatar si hi ha o no relacions significatives entre l'autoestima de l'adolescent i les variables *sexe, dependència de les xarxes socials i del mòbil, les relacions socials, el rendiment acadèmic, la relació amb els familiars propers i el consum i/o abús d'estupefaents*.

#### 3.2. DISSENY

El present estudi contempla una metodologia quantitativa i es basa en un disseny no experimental transversal o descriptiu, ja que el que es pretén investigar és si les diferents variables que es descriuen a continuació (apartat 3.2.3), presenten relacions entre sí i amb el total d'autoestima.

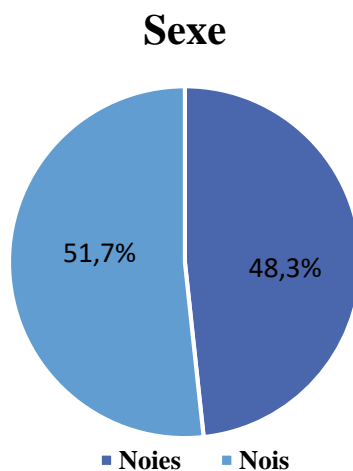
##### 3.2.1. MOSTRA

Pel que fa a la mostra de l'estudi, el sistema d'elecció ha estat de tipus accidental per conglomerats. La mostra forma part d'un institut d'Educació Secundària Obligatòria de la província de Barcelona, concretament l'Institut Les Margues del municipi de Calldetenes, de la comarca d'Osona. Per tal de situar-la, cal fer una breu contextualització sobre aquest centre educatiu. Aquest institut és un centre públic i

imparteix els estudis d'ensenyament secundari. Està format per poc més de 300 alumnes amb una aproximació de 3 línies per curs. Els alumnes que constitueixen aquest centre no només són del mateix municipi on es troba l'Institut, sinó que també acull a adolescents de Sant Julià de Vilatorrada, Folgueroles, Tavèrnoles i Vilanova de Sau. El centre compta amb un equip de més de 30 professors, una vetlladora, un administratiu i dos subalterns. És rellevant esmentar, també, que la jornada escolar del centre educatiu és contínua, s'inicien les classes a les 8:00h i les finalitzen a les 14:30, per tant la totalitat d'hores lectives és 6, i els 30 minuts restants estan dedicats a l'esbarjo (Institut Les Margues, 2019).

La mostra, doncs, constitueix els grups del curs de 4t d'ESO, format per 3 línies, i amb un total de 60 alumnes. En relació al gènere dels alumnes, 29 són noies i 31 són nois.

**Figura 1.** Percentatge de la mostra segons el sexe.



### 3.2.2. INSTRUMENTS

Per tal de portar a terme la recerca, s'han utilitzat dos instruments.

D'una banda, l'instrument que s'ha emprat ha estat l'enquesta (annex nº3), que recull les variables especificades a l'apartat 3.2.3. Com es pot observar, el total de preguntes

del qüestionari són 20, sent totes elles tancades, 13 de les quals són qualitatives dicotòmiques i 7 són quantitatives d'escala numèrica.

D'altra banda, s'ha utilitzat l'*Escala de Rosenberg* (annex nº1 i 2) per tal de mesurar el nivell d'autoestima de la mostra, entesa com els sentiments de vàlua personal i de respecte cap a un mateix. Aquesta escala fou creada l'any 1965 pel doctor de sociologia Morris Rosenberg. L'Escala anava destinada, principalment, als adolescents. A més, és l'instrument psicològic més utilitzat per mesurar l'autoestima, degut a que s'administra amb rapidesa i a l'elevada validesa i fiabilitat que ofereix (Alahmari et al., 2017). És per aquests motius, doncs, que s'ha escollit aquest instrument per mesurar l'autoestima dels adolescents d'aquest estudi. Cal dir que, per a aquesta recerca, l'Escala ha estat adaptada a les condicions del context. És a dir, ha estat traduïda al català i s'ha introduït un canvi en la valoració, passant a ser sobre un total de 100. El motiu per introduir l'esmentat canvi, ha estat el fet de que l'escala de valoració de l'1 al 10 és molt més familiar i està molt més interioritzada pels escolars en general, que una escala de 0 a 5. Així doncs, la interpretació de les respostes s'ha realitzat de la següent manera: dels ítems de l'1 al 5, les respostes es puntuen de 1 a 10 i dels ítems del 6 al 10, les respostes es puntuen de 10 a 1 en tractar-se de preguntes "negatives". A més, cal afegir que les puntuacions finals obtingudes d'aquest instrument es valoren dins dels següents paràmetres: de 75 a 100 (ambdós inclosos), correspon a l'autoestima elevada, considerada la *normal o adequada*; de 65 a 74 (ambdós inclosos), fa referència a l'autoestima *mitjana*, mentre que quan el valor final obtingut és inferior o igual a 64, correspon a una *baixa* autoestima.

La finalitat d'utilitzar els dos instruments és d'obtenir resultats adients que possibilitin buscar si hi ha relació entre les variables contemplades i el nivell d'autoestima obtingut a l'Escala de Rosenberg, així com també entre els diferents ítems del qüestionari, per tal d'afirmar o desmentir si les variables esmentades a l'apartat següent, són factors que s'associen o no amb l'autoestima dels adolescents.

### 3.2.3. VARIABLES

Les variables que a través dels instruments utilitzats s'engloben són, per una banda, el nivell d'autoestima (annex 2).

D'altra banda, s'ha procurat agrupar els diferents ítems del qüestionari (annex 3) en funció dels temes. D'aquesta manera, en termes generals, s'obtenen les variables *sexe*, *dependència de les xarxes socials i del mòbil*, *les relacions socials*, *el rendiment acadèmic*, *la relació amb els familiars propers* i *el consum i/o abús d'estupefaents*. A continuació es concreten les variables esmentades:

- **Autoestima:** resultat obtingut de l'aplicació de l'Escala de Rosenberg. L'autoestima es concreta en tres nivells: *elevada* autoestima (normal), *mitjana* autoestima i *baixa* autoestima.
- **Sexe:** noi o noia.
- **Dependència de les xarxes socials i del mòbil:** resultat obtingut a partir de les 4 respostes a les preguntes (13, 14, 15 i 16) del qüestionari elaborat.
- **Posició respecte a les relacions socials:** resultat obtingut a partir de les 4 respostes a les preguntes (17, 18, 19 i 20) del qüestionari elaborat.
- **Rendiment acadèmic:** resultat obtingut a partir de les 3 respostes a les preguntes (3, 4 i 5) del qüestionari elaborat.
- **Valoració de la relació amb els familiars més pròxims:** resultat obtingut a partir de les 4 respostes a les preguntes (9, 10, 11 i 12) del qüestionari elaborat.
- **Consum i/o abús d'estupefaents:** resultat obtingut a partir de les 3 respostes a les preguntes (6, 7 i 8) del qüestionari elaborat.

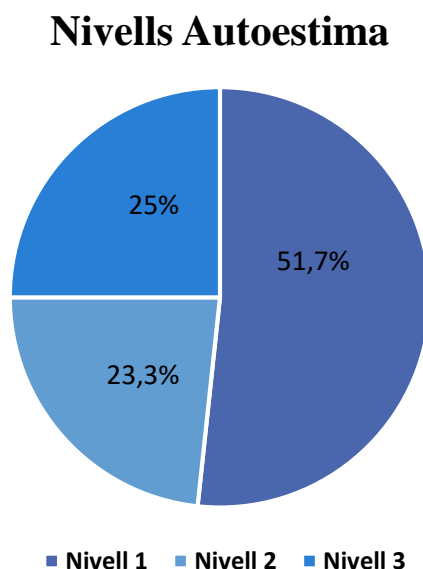
#### 3.2.4. PROCEDIMENT

Es va procedir a contactar amb l'Institut Les Margues de Calldetenes per sol·licitar la seva col·laboració. El centre va accedir a formar part del present estudi, i posteriorment, es van passar les enquestes a 60 alumnes del curs de 4t d'ESO (sent aquesta la xifra total), independentment del nivell, els quals van acceptar els criteris de voluntarietat i anonimat. El temps invertit de resposta va oscil·lar entre els 25 i 30 minuts. Les dades obtingudes han estat analitzades amb el programa IBM SPSS Statistics 19.

## 4. RESULTATS

Aquest apartat s'ha dividit en 4 parts. Inicialment, es troba el percentatge de la mostra segons els nivells d'autoestima obtinguts. Com s'ha esmentat anteriorment, hi ha 3 nivells establerts (concretats a l'apartat 3.2.2.), essent el nivell 1 la part de la mostra que presenta una autoestima *alta* considerada normal, el nivell 2 és la part de la mostra que presenta una autoestima *mitjana*, i el nivell 3 és aquella part de la mostra que presenta una autoestima *baixa* (Figura 2).

**Figura 2.** Percentatge de la mostra segons el nivell d'autoestima.



La resta són els resultats obtinguts a partir del programa SPSS Statistics, els quals s'han dividit en funció de la tipologia de prova aplicada. Per tant, en primer lloc es presenten els resultats obtinguts aplicant la prova estadística del coeficient de correlació de Pearson (Taula 1); tot seguit, es presenten les taules que fan referència als resultats de l'aplicació de la prova de T-Student (Taula 2, 3 i 4) i per últim, les taules que mostren els resultats de la prova del chi-quadrat (Taula 5, 6 i 7).

**Taula 1.** Correlació entre el total d'autoestima i les variables objecte d'estudi (coeficient de correlació de Pearson).

	<b>Resultats Acadèmics</b>	<b>Relació Mare</b>	<b>Relació Pare</b>	<b>Relació Germans</b>	<b>Entorn Familiar</b>	<b>Grau Ansietat S/Mòbil</b>
<b>Total Autoestima</b>	0,134	0,293*	0,453*	0,268	0,300*	-0,418**
<b>Resultats Acadèmics</b>	--	0,272*	0,115	0,380**	0,134	0,073
<b>Relació Mare</b>	--	--	0,565**	0,683**	0,651**	-0,072
<b>Relació Pare</b>	--	--	--	0,336*	0,543**	-0,200
<b>Relació Germans</b>	--	--	--	--	0,536**	0,053
<b>Entorn Familiar</b>	--	--	--	--	--	0,018

\*La correlació és significativa al nivell 0,05.

\*\*La correlació és significativa al nivell 0,001.

**Taula 2.** Variable *Sexe* amb variables objecte d'estudi.

	<b>SEXE</b>							<b>t</b>	<b>P</b>
	<b>NOIS</b>			<b>NOIES</b>					
	<b>N</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>SD</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>SD</b>			
<i>Total autoestima</i>	31	73,52	15,316	29	72,72	12,956	0,216	NS	
<i>Resultats acadèmics</i>	31	5,45	1,877	29	6,97	1,267	-3,636	0,001*	
<i>Relació Mare</i>	31	7,71	2,036	29	7,62	2,411	0,155	NS	
<i>Relació Pare</i>	31	7,13	2,566	29	7,14	2,199	-0,014	NS	
<i>Relació Germans</i>	27	7,00	2,948	24	7,96	2,136	-1,314	NS	
<i>Entorn familiar expressar</i>	31	8,03	2,089	29	7,93	1,963	0,193	NS	

\*P<0,05

**Taula 3.** Variable *Total autoestima* amb variables objecte d'estudi.

		<b>TOTAL AUTOESTIMA</b>				
		<b>N</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>SD</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<i>Motivació</i>	<b>SÍ</b>	53	73,89	13,910	1,141	NS
	<b>NO</b>	7	67,43	15,426		
<i>Frustració resultats</i>	<b>SÍ</b>	43	71,09	12,828	-1,816	NS
	<b>NO</b>	17	78,29	16,209		
<i>Consum alcohol o altres</i>	<b>SÍ</b>	33	75,58	11,180	1,498	NS
	<b>NO</b>	27	70,15	16,767		

<i>Consum abusiu</i>	<b>SÍ</b>	5	71,80	6,943	-0,815	NS
	<b>NO</b>	28	76,25	11,743		
<i>Consum afecta</i>	<b>SÍ</b>	12	68,50	14,601	-1,279	NS
	<b>NO</b>	48	74,29	13,899		
<i>Abús mòbil</i>	<b>SÍ</b>	35	69,37	14,034	-2,555	0,013*
	<b>NO</b>	25	78,40	12,685		
<i>Mòbil aïlla</i>	<b>SÍ</b>	30	69,50	14,350	-2,048	0,045*
	<b>NO</b>	30	76,77	13,109		
<i>Valorat i escoltat pels amics</i>	<b>SÍ</b>	50	75,90	12,873	3,754	0,000*
	<b>NO</b>	10	59,30	12,157		
<i>Sensació de soledat amb els amics</i>	<b>SÍ</b>	10	56,40	11,207	-4,820	0,000*
	<b>NO</b>	50	76,48	12,169		
<i>A gust a l'Institut/classe</i>	<b>SÍ</b>	49	76,10	12,897	3,814	0,000*
	<b>NO</b>	11	59,91	11,861		
<i>Amics et valoren tant com tu a ells</i>	<b>SÍ</b>	42	78,12	11,059	4,941	0,000*
	<b>NO</b>	18	61,50	18,832		

\*P<0,05

**Taula 4.** Variable *En quin grau l'entorn familiar et permet valorar-te i expressar-te* amb variables objecte d'estudi.

<b>EN QUIN GRAU L'ENTORN FAMILIAR ET PERMET VALORAR-TE I EXPRESSAR-TE</b>						
		<b>N</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>SD</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<i>Consum alcohol o altres</i>	<b>SÍ</b>	33	7,88	2,190	-0,442	NS
	<b>NO</b>	27	8,11	1,805		
<i>Abús mòbil</i>	<b>SÍ</b>	35	7,89	1,778	-0,442	NS
	<b>NO</b>	25	8,12	2,333		
<i>Valorat i escoltat pels amics</i>	<b>SÍ</b>	50	8,36	1,735	3,545	0,001*
	<b>NO</b>	10	6,10	2,331		
<i>A gust a l'Institut/classe</i>	<b>SÍ</b>	49	8,27	1,846	2,379	0,021*
	<b>NO</b>	11	6,73	2,328		
<i>Amics et valoren tant com tu a ells</i>	<b>SÍ</b>	42	8,55	1,714	3,647	0,001*
	<b>NO</b>	18	6,67	2,086		

\*P<0,05

**Taula 5.** Variable *Sexe* amb *Consum d'alcohol*.

		<i>SEXE</i>				<b>X<sup>2</sup></b>	<b>P</b>
		<b>NOIS</b>		<b>NOIES</b>			
<b>CONSUM</b>		<b>N</b>	<b>n</b>	<b>N</b>	<b>n</b>		
<b>ALCOHOL</b>	<b>SÍ</b>	60	18	60	15	0,243	NS
<b>O ALTRES</b>	<b>NO</b>	60	13	60	14		

\*P<0,05

**Taula 6.** Variable *Sexe* amb *Abús mòbil*.

		<i>SEXE</i>				<b>X<sup>2</sup></b>	<b>P</b>
		<b>NOIS</b>		<b>NOIES</b>			
<b>ABÚS</b>		<b>N</b>	<b>N</b>	<b>N</b>	<b>n</b>		
<b>MÒBIL</b>	<b>SÍ</b>	60	17	60	18	0,322	NS
	<b>NO</b>	60	14	60	11		

\*P<0,05

**Taula 7.** Variable *Valorat i escoltat pels amics* amb *A gust a l'Institut/classe*.

		<i>A GUST A L'INSTITUT/CLASSE</i>				<b>X<sup>2</sup></b>	<b>P</b>
		<b>SÍ</b>		<b>NO</b>			
<b>VALORAT</b>		<b>N</b>	<b>N</b>	<b>N</b>	<b>n</b>		
<b>I</b>	<b>SÍ</b>	60	45	60	5	10,776	0,001*
<b>ESCOLTAT</b>	<b>NO</b>	60	4	60	6		
<b>PELS</b>							
<b>AMICS</b>							

\*P<0,05



## 5. ANÀLISI DE RESULTATS

Pel que fa a l'anàlisi dels resultats obtinguts de les diferents proves realitzades i basant-nos en els resultats exposats a les taules de l'apartat anterior, cal destacar-ne els següents aspectes.

Com s'ha pogut observar, aproximadament la meitat de la mostra (51,7%), se situa dins del nivell 1, per tant presenta una autoestima elevada o normal. D'altra banda, el 23,3%, presenta una autoestima mitjana; i el 25% es troba dins del nivell 3, el qual es considera que presenten una autoestima baixa o molt baixa (figura 2). Després d'aquest aclariment, cal dir que malgrat la meitat tingui una bona autoestima, s'ha de fer èmfasi en que la resta té una autoestima mitjana o baixa, en un percentatge superior aquesta última. Per tant, considero que els qui es troben dins dels nivells 2 i 3, en sintonia amb el que s'esmenta a l'Escala de Rosenberg, és convenient millorar-la. Prenent de referència Bradshaw (2007, citat per Rojas i Milagros, 2017), aquest percentatge de la mostra corre el risc de no valorar-se ni sentir-se a gust amb sí mateixos. A més, com diu Rojas (2010), si el judici d'un mateix és negatiu, aquesta part de la mostra no té confiança en allò que fan ni tampoc força de voluntat. Així doncs, en funció del que aquests autors consideren, penso que tard o d'hora aquells qui presenten una autoestima baixa, poden tenir repercussions a nivell acadèmic, personal, social, emocional o laboral. A més, aquells que presenten una autoestima mitjana, estan en risc de trobar-se en la mateixa situació. Per tant, s'hauria de prioritzar reforçar l'autoestima per prevenir successos negatius posteriors i també augmentar el benestar actual de la persona en qüestió. És a dir, intervenir i conseqüentment, prevenir tot allò que una autoestima negativa pot generar.

Com que la finalitat principal de l'estudi és determinar si existeixen relacions significatives entre l'autoestima i les variables objecte d'estudi, és rellevant esmentar que es pot afirmar que és així quant a la relació amb la mare (taula 1,  $P=0,023$ ), el pare (taula 1,  $P=0,000$ ) i amb l'entorn familiar en general (taula 1,  $P=0,020$ ). Cal dir també, que malgrat la relació entre autoestima i relació amb els germans no és significativa ( $P=0,057$ ), podem constatar que s'hi apropa molt. Per tant, és possible que si la mostra fos més gran, aquesta relació fos també significativa, així es consideren coherents els resultats perquè existeix una relació entre l'autoestima i tot allò que té a veure amb els

familiars més propers i el clima en general. Aquí, cal mencionar que la relació amb la mare, el pare, els germans i com l'entorn familiar permet expressar-te i valorar-te, són primordials per a un bon nivell d'autoestima degut a les relacions significatives esmentades. Això es corrobora també a diverses investigacions, com per exemple la de Jiménez et al., (2010), quan afirmen que la relació amb els progenitors i l'entorn familiar afavoreixen l'autoestima de l'adolescent.

Trobo que aquesta relació és bàsica per afirmar que l'estudi és coherent, ja que considero que el clima familiar té una forta influència en els valors, actituds i personalitat de cadascú. De fet, cada família és diferent i les relacions que s'hi estableixen també, però en aquelles on l'ambient és positiu, comunicatiu i afectiu, els infants i adolescents es desenvolupen de manera més feliç i adequada que no pas aquells infants i adolescents que conviuen amb un ambient familiar negatiu, poc comunicatiu i amb mancances afectives.

Pel que fa a la relació obtinguda entre l'autoestima i la dependència de les xarxes socials i del dispositiu mòbil, s'observa que és significativa la relació que s'estableix entre el grau d'ansietat d'estar sense mòbil (taula 2,  $P=0,001$ ), l'abús al mòbil (taula 3,  $P=0,013$ ), i també, si creuen que el mòbil els aïlla del seu entorn (taula 3,  $P=0,045$ ). Aquestes relacions coincideixen amb les aportades per un estudi de Ruiz-Palmero et al., (2016), ja que aporten que l'ús inadequat del telèfon mòbil fa molt influenciables els adolescents i pot desencadenar problemes d'autoestima. Així doncs, venen a afirmar que a menys autoestima més probabilitat de que hi hagi més abús i dependència del mòbil i de les xarxes socials. En la mateixa línia, també s'expressen Mehdizadeh (2010, citat per Estévez et al., 2017), i de Sola (2017), entre d'altres.

Degut al gran auge de les tecnologies i l'accés il·limitat que tots en tenim, considero que els adolescents són els que presenten més vulnerabilitat. Les xarxes socials ofereixen un seguit d'elements que incideixen molt en com els nois i les noies construeixen la seva identitat i el valor propi que s'atorguen. Així doncs, com es desprèn dels resultats, aquells joves que tenen una autoestima més baixa són els més influenciables i alhora més dependents de les pantalles i penso que és a causa de les mancances i debilitats emocionals que presenten, ja que d'alguna manera es refugien darrere els dispositius i hi busquen l'aprovació dels altres. A més, crec que si no reben aquesta aprovació

mitjançant les xarxes, encara poden sortir-ne més perjudicats, disminuint cada vegada més, sense ser-ne conscients, la seva autoestima.

D'altra banda, cal destacar que en base a les dades obtingudes entre la relació de l'autoestima i els resultats acadèmics de la mostra (taula 1,  $P=0,307$ ), es desmenteix aquí l'estudi de Hirsch i Dubois (1991, citat per Naranjo i González, 2012), quan mostren que la disminució que es produeix del nivell d'autoestima durant l'adolescència es troba connectat amb experiències negatives com les dificultats acadèmiques, ja que en aquest estudi no s'ha trobat una relació significativa entre ambdues variables.

Considero que això es deu a que hi ha altres factors que els adolescents creuen més rellevants, com són les relacions familiars i socials, que les hi donen més pes i més valor. Al mateix temps, penso que s'hi s'hagués constatat una relació entre l'autoestima i la frustració que genera obtenir uns resultats acadèmics o uns altres i la motivació per seguir aprenent (taula 3), seria coherent que entre l'autoestima i els resultats acadèmics també n'hi hagués hagut. Com que no és el cas, trobo que té molt sentit que amb les altres dues variables no s'hagi obtingut una relació significativa.

És rellevant esmentar que s'ha trobat una forta relació significativa entre l'autoestima i el sentir-se valorat i escoltat pels amics, també amb la sensació de soledat amb els amics, sentir-se a gust a l'institut/classe i si creus que els amics et valoren tant com tu a ells (taula 3,  $P=0,000$ ). El fet que a major autoestima es tinguin més bones relacions socials, és corroborat per estudis com el de Castro et al., Nicolás i Valls (2011), de Jiménez et al., (2008, citat per Castro et al., Nicolás i Valls, 2011), i el de Moreno et al., (2009). En els estudis citats, es conclou que el nivell d'autoestima té relació amb les relacions interpersonals de qualitat amb iguals. Això va en concordança amb el que he mencionat anteriorment, ja que considero que els joves en l'etapa de l'adolescència donen moltíssima importància a les relacions socials i a més penso que si presenten una alta autoestima tenen més habilitats socials, fet que implica més possibilitat de gaudir d'amistats de qualitat. Així doncs, penso que les habilitats socials enteses com una manera de comportar-se, s'aprenen amb la interacció amb l'ambient que t'envolta. Relacionant aquest fet amb la relació obtinguda entre l'autoestima i el clima familiar i les relacions dins d'aquest, crec que si l'entorn és adequat i s'ensenya a resoldre els conflictes, es reforcen les conductes assertives, hi ha una bona comunicació i també es permet expressar les emocions, es facilitarà així, una bona autoestima i al mateix temps

es contribueix a crear i gaudir d'unes relacions socials entre iguals basades en els mateixos valors, per tant de qualitat.

Cal destacar també, que no s'ha trobat relació entre l'autoestima i les variables que fan referència al consum i/o abús d'alcohol o altres (taula 3). Per tant aquí es corrobora l'estudi de Jiménez (2011), al concloure que no existeix una relació significativa entre ambdues variables. Crec que el fet de no haver trobat una relació entre aquestes variables és a causa de que avui en dia el consum està molt normalitzat i és molt comú entre els joves. Malgrat la mostra de l'estudi sigui menor d'edat, considero que a 4t d'ESO hi ha un percentatge elevat que ja ha experimentat amb l'alcohol i altres substàncies, independentment de la seva autoestima, del clima familiar que tingui, i de com siguin les seves relacions amb els seus iguals. Seria interessant dur a terme la mateixa investigació però amb una mostra d'edat menor, com per exemple 1r o 2n d'ESO. No obstant és possible que hi hagi consum per part d'aquests més petits, segurament el percentatge que hagi experimentat o ho tingui com a hàbit serà molt més reduït en comparació amb els de 4t d'ESO i, possiblement, els resultats entre l'autoestima i el consum estiguin relacionats significativament.

Pel que fa a la relació entre el sexe i altres variables de l'estudi, no s'observen diferències significatives amb el total d'autoestima (taula 2), ni amb el clima i les relacions familiars (taula 2), ni amb el consum d'alcohol i/o altres substàncies (taula 5). Això últim no coincideix amb el que expressa Jerónimo (2014), sobre que el consum d'alcohol i altres substàncies és més freqüent en nois que en noies, ja que en aquest estudi no s'han trobat diferències significatives. D'altra banda, tampoc s'han trobat relacions significatives entre el sexe i l'abús al mòbil (taula 6). D'aquesta manera, tampoc es coincideix amb la conclusió de de Sola (2017), quan constata que l'abús destaca molt més en noies que en nois. En referència al sexe, doncs, només hi ha relació amb els resultats acadèmics (taula 2). A partir dels resultats obtinguts aquí, es desmenteix el que Garaigordobil, Pérez i Mozaz (2008, citat per Naranjo i González, 2012) afirmen quan fan referència a que a l'adolescència es troben diferències en el nivell d'autoestima entre els nois i les noies, essent els nois qui presenten una major autoestima. En aquest cas, no s'han trobat diferències significatives entre el sexe i els nivells d'autoestima, fet que em sorprèn perquè normalment tenim el prejudici d'estigmatitzar a les noies com a més sensibles, vulnerables i que s'autoavaluen més negativament que els nois. No obstant, en quant a la relació obtinguda entre el sexe i el

rendiment acadèmic, es corroboren les conclusions de l'estudi d'Hernando et al., (2012), ja que en aquesta relació significativa, en ambdós casos són les noies qui mostren majors resultats. D'altra banda, vull destacar que tenia la sensació que les noies eren més dependents i utilitzaven molt més el mòbil i les xarxes socials que els nois, però potser és perquè quan jo tenia 15/16 anys aproximadament, van sortir els primers mòbils amb *Whatsapp* i altres aplicacions com l'*Instagram*. En aquell moment sí que les noies ho fèiem servir molt més, i els nois no donaven tanta importància al mòbil, ni les seves publicacions a les xarxes eren tan habituals.

Pel que fa als resultats acadèmics, hi ha una relació significativa entre l'autoestima i la relació amb la mare i la relació amb els germans (taula 1). Penso que això és degut a que tenir un germà i tenir-hi una bona relació, fa que un pugui gaudir de ser recolzat acadèmicament. Al mateix temps, si tens bona relació amb la mare, considero que aquestes sempre i quan es gaudeix d'una relació de qualitat, estan disposades a implicar-se i valorar la feina que fas. Quant a la variable relació amb la mare, s'observa una relació significativa amb la relació amb el pare, els germans i l'entorn familiar en general (taula 1). La variable relació amb el pare també presenta relacions significatives amb la relació amb els germans i amb l'entorn familiar en general (taula 1). Per últim, la variable relació amb els germans té relació significativa amb l'entorn familiar en general (taula 1). Amb totes aquestes dades, opino que atorga rigor a aquest estudi perquè normalment si hi ha un bon clima familiar general, implica que hi ha una relació mínimament correcte entre els membres del sistema, i a la inversa.

En quant a les possibles relacions entre la variable en quin grau l'entorn familiar permet valorar-te i expressar-te, s'observa una relació significativa amb les variables sentir-se valorat i escoltat pels amics, sentir-se a gust a l'Institut/classe i si creus que els amics et valoren tant com tu a ells (taula 4). Fent referència a l'estudi de Moyeda et al., (2013) aquests autors afirmen que existeix una relació entre un bon clima familiar i relacions entre iguals de qualitat, i a la inversa. Com s'ha dit anteriorment, penso que si l'ambient familiar et permet expressar-te, comunicar-te, resoldre conflictes, etc, això t'atorga fonaments bàsics per crear relacions entre iguals de qualitat amb aquests valors. Tot i els resultats obtinguts i la meva opinió, cal afegir que no necessàriament si no gaudeixes d'un bon entorn familiar amb aquestes característiques, tindràs relacions entre iguals tòxiques. No és una relació causal, però sí que és cert que tenir un clima familiar amb

aquestes característiques, facilita molt com crees les teves relacions, ja que valores allò que consideres positiu i que a casa t'han reforçat.

És adient destacar aquí, també, que no s'han trobat relacions entre la variable en quin grau l'entorn familiar permet valorar-te i expressar-te amb el consum d'alcohol i/o altres (taula 4), ja que aquesta última variable només fa referència als caps de setmana, i en aquest estudi es considera abús tot aquell consum que superi més de dos cops per setmana (que se sobreentén que també hi ha aquests hàbits de dilluns a divendres). Per tant, tenint en compte l'estudi de Jerónimo (2014), el consum d'alcohol o altres substàncies es concentra durant els caps de setmana i gran part de les relacions entre els familiars dels adolescents que beuen alcohol o altres de manera esporàdica, funcionen adequadament. D'altra banda, tampoc s'han constatat relacions significatives entre la variable en quin grau l'entorn familiar permet valorar-te i expressar-te amb l'abús al mòbil (taula 4). Potser aquesta dada obtinguda, és degut a que l'abús al mòbil va més lligat a les mancances socials relacionades amb l'autoestima.

Per últim, cal fer esment a la relació significativa obtinguda entre sentir-se valorat i escoltat pels amics i estar a gust a l'institut/classe (taula 7). Així doncs, la part de la mostra que està a gust a l'institut també se sent ben valorada amb els seus amics i viceversa. Això es pot relacionar amb l'estudi de Delgado (2009), quan exposa que una mesura per a la prevenció d'absentisme escolar és saber-se relacionar adequadament amb els grups d'iguals, així com saber-se adaptar i estar integrat al centre educatiu. D'altra banda, també és necessari destacar l'estudi d'Álvarez et al., (2004), ja que afirmen que sol coincidir tenir males relacions amb l'entorn social i una poca adaptació a l'escola. Des del meu punt de vista, no sempre tens les amistats al mateix centre escolar, però és cert que si et sents valorat pels teus iguals, independentment de si coincideixis a la classe o a l'institut, tens molts més punts d'estar-hi i sentir-t'hi a gust. I és que si no et sents jutjat pels teus amics o companys, estaràs molt més reforçat i et sentiràs més valorat i més segur per estar a la teva escola. Així doncs, considero aquest fet clau perquè sentir-se a gust al teu centre educatiu es compleixi, i així, puguis gaudir i no obstaculitzar el teu desenvolupament acadèmic i social.

Per concloure, en termes generals i amb tot allò esmentat anteriorment, doncs, l'autoestima de l'adolescent pot esdevenir afectada en funció de la qualitat de les relacions i l'entorn familiar, de com són les relacions socials entre iguals i de la

dependència del mòbil i de les xarxes socials. A partir dels resultats obtinguts i l'anàlisi d'aquests, es constata que és de vital importància valorar-se a un mateix positivament per tal de poder-se desenvolupar de manera efectiva en els diferents àmbits, contextos i aspectes de la vida, ja que afavoreix el benestar emocional i en la prevenció de la possible dependència del mòbil i de les xarxes socials, així com afeblir els possibles efectes negatius que aquestes poden provocar als adolescents. D'altra banda, considero que disposar de relacions familiars de qualitat afecta positivament al desenvolupament d'una *alta* autoestima. Finalment, quant a gaudir de relacions socials entre iguals de qualitat, considero que aquesta relació és bidireccional perquè també afecta positivament al desenvolupament d'una *alta* autoestima i a la inversa.

## 6. APORTACIÓ AL CAMP DE LA PEDAGOGIA

Després d'haver realitzat l'estudi i d'haver redactat els resultats i l'anàlisi d'aquests a l'apartat anterior, és necessari i interessant fer una aportació al camp de la pedagogia, en funció de tot el que s'ha extret de la recerca que resulta més rellevant destacar.

En primer lloc, prenent de referència la figura 2, trobo molt important destacar els nivells d'autoestima obtinguts de la mostra. Malgrat que la meitat de la mostra presenti una autoestima *normal*, s'ha de tenir en compte que la resta (48,3%) presenta una autoestima mitjana, baixa o inclús molt baixa. És cert que segons Robins i Trzesniewski (2005, citat per Naranjo i González, 2012), en la trajectòria de l'autoestima, aquesta disminueix durant l'adolescència, i quan s'entra a l'adulthood l'autoestima incrementa, generalment. Tot i això, penso que s'han de tenir en compte les conseqüències de tenir una autoestima baixa, ja que aquestes persones actuen en funció dels altres, són més vulnerables a les crítiques, presenten actituds d'inseguretat, etc (Álvarez et al., 2004). Penso que pel que fa als docents i als orientadors educatius dels centres de secundària, haurien d'ajudar sempre als seus alumnes a reconèixer-se de manera valuosa i digna. S'hauria de treballar amb els professionals de l'educació a considerar els seus discursos, ja que sovint sense ser-ne conscients, s'agradeix verbalment als alumnes, fet que pot provocar una distorsió en la seva autoestima i autoconcepte de manera negativa i afectar a diversos àmbits i aspectes per afrontar la seva vida. Per tant, trobo indispensable que la comunicació dins i fora les aules, estigui enfocada de manera conscient a enfortir les virtuts i no els defectes dels adolescents i no adolescents. Així doncs, considero que l'autoestima ha de passar a un primer pla i que tots els professionals de l'educació, sobretot aquells que tracten de manera directa amb estudiants, el tinguin en compte. Per tant, si mitjançant el recolzament i l'empatia s'ajuda a construir una autoestima alta i sòlida als adolescents, aquests seran capaços de resoldre els seus conflictes durant l'etapa de l'adolescència, així com posteriorment i afrontar amb més èxit tot allò que se'ls presenti.

Degut a la relació existent entre l'autoestima i l'abús al mòbil, i també el grau d'ansietat que provoca als adolescents estar sense aquest dispositiu, trobo convenient destacar el següent. A causa de l'accés il·limitat a les xarxes es poden generar riscos sobretot pels adolescents, ja que sovint no són conscients d'allò a què s'exposen (Del Barrio i Ferrer,



2016, citat per Heredia i García, 2017). Sembla ser que aquell qui no participa a les xarxes i no es dóna a conèixer explicant tot allò que fa i deixa de fer, no existeix. I això no és el que preocupa més, sinó que el mòbil i les aplicacions d'aquest són un espai on els adolescents construeixen la seva pròpia identitat, és a dir, el seu autoconcepte ve determinat per allò que pensen i diuen els altres sobre ells. Amb tot això, penso que, hem d'assumir que els mòbils formen part de nosaltres i, per tant, s'han incloure i normalitzar la seva presència i el seu ús, ja que molts adults i docents inclosos sembla que menyspreïn aquell que està “enganxat” als dispositius. Jo penso que els adolescents, els més afectats actualment, no en són culpables ni tampoc gaire conscients d'aquesta dependència i per això no els hem de culpar ni recriminar-los-hi l'abús que en fan, sinó normalitzar i admetre que formen part del nostre dia a dia i no podem rebutjar-los. Aquí vull afegir que als centres no haurien d'estar prohibits rotundament, sinó poder-ne fer un ús adequat. És a dir, donar visibilitat a altres recursos que els mòbils poden oferir-nos i que els adolescents desconeixen, com podrien ser per exemple, aplicacions didàctiques i educatives, per tal de donar-hi una utilitat diferent educativa i dinàmica. D'altra banda, s'hauria de fer conèixer amb profunditat tots els riscos i perills als que s'exposen els adolescents fent ús del dispositiu. Considero que des dels centres educatius es podrien proposar xerrades per formar als pares de com prevenir l'addicció al mòbil sense perjudicar la relació amb els seus fills, i alhora que aquests també sàpiguen a tot el que s'exposen i com detectar-ho. A partir d'aquí, des del centre, també s'hauria de fer el mateix amb els alumnes, planificar tallers i xerrades cada cert temps. D'aquesta manera, seria un espai on els alumnes poguessin exposar problemes que s'hagin trobat, que els professors es documentin i els hi expliquin casos reals relacionats amb problemàtiques degut al mòbil, etc. Fins i tot es podrien portar a terme dinàmiques de conscienciació respecte la dependència que aquest dispositiu els genera, com per exemple fer tècniques d'abandonar el mòbil tot un dia per veure què els causa, explicar mals hàbits en relació amb aquests (dormir amb el telèfon a sota el coixí, etc).

Un altre resultat a destacar és que les relacions amb els familiars i com aquest entorn permet als nois i noies valorar-se i expressar-se, afecta l'autoestima. En aquesta investigació les preguntes es plantejaven preguntant si la mostra considerava que les seves relacions amb la mare, el pare, i els germans eren bones, entenent-ho com relacions basades en l'afecte, la comunicació, l'escolta, la confiança, l'afavoriment de la individualitat, etc. Considero que aquests aspectes dins el clima familiar són claus per al

bon desenvolupament d'una persona i consegüentment per l'autoestima, ja que la família constitueix l'eix central de la vida, on els infants i els adolescents aprenen i es fonamenten els valors, les creences, les normes i les conductes, les quals van modelant per adaptar-se i integrar-se a la societat a la qual pertanyen. Per tant, la família té una gran influència en el comportament i actituds dels seus membres, en aquest cas dels adolescents, així com en el seu desenvolupament social, físic, afectiu i intel·lectual (Schwarth i Pollishuke, 1995, citat per Estévez, Murgui, Musitu i Moreno, 2008). Dit això, se sap que no tothom gaudeix de les mateixes condicions considerades favorables i que en molts casos no es pot actuar per canviar-ho. Tot i així, hi ha matisos que els centres educatius poden treballar i parar atenció. Per exemple, penso que es podria considerar per part dels instituts, la oportunitat de fer més reunions amb les famílies i l'alumne/a sent-hi present, fins i tot se les podria incloure en activitats del centre, així com algunes hores de classe. Un altre aspecte que crec que es podria treballar i tractar, és el fet de dedicar més recursos humans a les tutories individuals dels alumnes i, d'aquesta manera, es podria dedicar temps als joves i a les seves famílies. Com sabem, molts alumnes no es comuniquen amb els seus pares i la mala relació els hi afecta acadèmica i personalment. Per tant, no és cap disparat poder comptar amb més professionals pedagogs i psicopedagogs i especialistes en mediació familiar i orientació educativa. Es podrien dur a terme sessions al centre, facilitant l'assistència dels germans i progenitors, o sinó de manera externa, però que es coordinin amb el centre educatiu. De fet, l'objectiu final és vetllar per al millor desenvolupament dels alumnes en tots els àmbits possibles (personal, professional, social, acadèmica, familiar, etc). Per tant, si hi ha la voluntat de millorar les relacions familiars dels nostres adolescents i això s'assoleix amb èxit, facilitarem aquest desenvolupament desitjat, traient obstacles que ho dificulten.

D'altra banda, i en funció dels resultats obtinguts, trobo essencial les relacions socials i sobretot amb els iguals, en l'etapa de l'adolescència. La manca d'amistats i recolzament entre iguals, com s'ha vist, pot implicar problemes d'autoestima. En concordança amb allò esmentat anteriorment, trobo que les relacions amb els iguals, de la mateixa manera que les familiars, han d'estar basades en la confiança, en el respecte, en l'escolta, en la diversió, etc. Si les relacions són basades en aquests valors mencionats, considero que potencien molt la individualitat de cadascú i també el valor que un té de si mateix, consegüentment s'afavoreix l'autoconfiança i l'autoestima. Segons Moreno et al.,

(2009), hi ha relació entre sentir-se socialment rebutjat, qüestionat i amb poques amistats de confiança i una baixa autoestima.

Penso que aquí cal remarcar la relació obtinguda entre la variable com l'entorn familiar permet expressar-te i valorar-te amb les relacions socials de qualitat. Sovint és determinant tenir i gaudir d'un bon clima familiar i al mateix temps de relacions socials de qualitat. Ambdós factors, com s'ha demostrat, implica un nivell alt d'autoestima. També és rellevant esmentar, la relació obtinguda entre l'autoestima i sentir-se a gust a l'institut/classe (i la relació d'aquesta última amb relacions socials de qualitat). En la meua opinió, aquest resultat s'ha de destacar perquè els centres i els professionals de l'educació ho haurien de tenir sempre present. És a dir, que un/a noi/a gaudeixi de relacions entre iguals de qualitat, implica en la majoria dels casos, sentir-se a gust a l'institut/classe i, a més, aquest fet està relacionat amb una bona autoestima. Així doncs, jo penso que si des de les escoles hi ha la voluntat de treballar en grups reduïts des dels infants fins als adolescents, s'afavoreix la cohesió grupal i valors com l'empatia i la tolerància, que deixen de banda la competició i es fomenten ambients de treball col·laboratiu. Amb aquest enfocament, crec que afavorirà la formació d'amistats de qualitat com aquí les entenc i al mateix temps es vetllarà perquè en aquest cas, els adolescents, es sentin a gust a l'institut i amb el grup – classe. Considero que la combinació d'ambdós factors facilitarà la motivació dels nois i noies pel seu propi aprenentatge, així com la prevenció d'absentisme, de fracàs escolar i d'assetjament. És clar que no tots som iguals i que a tots no ens agraden les mateixes coses, però si com ja he dit, fomentem ambients i climes de treball en valors des d'edats primerenques, s'assegurarà que tots puguin sentir-se a gust, ja que crec que això té relació amb la igualtat d'oportunitats i de la mateixa manera s'afavorirà al correcte desenvolupament de l'autoestima dels nostres educands.

Per finalitzar, m'agradaria fer esment a que no s'han trobat relacions significatives entre el consum i/o abús d'alcohol o altres substàncies amb l'autoestima dels adolescents. Crec que això és degut a que recentment el consum s'ha normalitzat molt en els ambients i activitats dels nostres joves. D'altra banda, també penso que malgrat aquest consum sigui força alarmant, si no s'ha trobat relació amb l'autoestima, potser és perquè d'alguna manera o altra aquesta normalització i el consum és tan habitual que no se'n destaquen diferències entre aquells que en consumeixen amb els que no ho fan. No obstant, com s'ha dit al marc teòric, el factor autoestima és contemplat en els programes

preventius del consum d'alcohol i d'estupefaents i malgrat no s'hagi trobat una relació, penso que s'ha de seguir tenint en compte. Considero que sempre afectarà positivament tenir una bona autoestima sòlida, que et permeti ser conscient dels teus actes, fer una cosa o deixar-la de fer perquè tu ho vols així i no perquè t'ho diguin els altres, saber dir que no, etc. Una alta autoestima et permet no ser tan influenciable i alhora tan vulnerable a aquests hàbits, és per això doncs, que crec que s'ha de seguir tractant i treballant l'autoestima en els programes preventius i als programes d'intervenció i rehabilitació. M'agradaria dir també, que el consum habitual i alarmant d'alcohol i altres drogues entre els adolescents, s'hauria de procurar conscienciar. És a dir, que professionals de la salut i altres experts en aquest àmbit es coordinessin més amb les escoles i amb els instituts per dur a terme més sessions i tallers sobre aquest tema. En el meu cas per exemple, en tota l'etapa de l'ESO, només recordo una xerrada i va ser a 4t, és a dir a l'últim curs. Tenint en compte que el consum cada vegada es fa a edats més primerenques, s'haurien de realitzar sessions des de primer fins a quart. És comú que als adolescents els cridi l'atenció les drogues i que tinguin curiositats, de fet és l'etapa on sorgeix la fase de l'experimentació i aquests, sovint associen les drogues amb una cosa divertida i d'oci (Prado i Pantin, 2011, citat per Jiménez, 2011). A més, com que els afecta molt més degut a que el seu cervell encara s'està formant, se'ls ha de conscienciar i sensibilitzar sobre les conseqüències i efectes que produeixen al seu cos, així com sobre un consum responsable i allò a què s'exposen.

Per acabar i en conclusió, l'autoestima ve molt influenciada, en primer lloc, pels pares i l'ambient familiar, ja que són els primers en transmetre una educació i uns valors a l'infant i a més perquè són els primers referents. D'altra banda, l'autoestima també ve molt marcada pels professors i pels companys perquè durant molts anys són amb qui es comparteix un contacte diari i a partir de les seves avaluacions, gestos, reforços positius, repercussions, judicis i opinions, es va modelant l'autoestima i afecta en com un mateix s'accepta i es valora (Pereira, 2007). Amb tot, doncs, penso que com a professionals de l'acció educativa i psico-educativa, referents i responsables de l'educació dels infants i adolescents, cal dir que malgrat costa més modificar positivament el context familiar, els centres educatius sí poden influenciar i afavorir un autoconcepte i una autoestima més positiva a tots els alumnes a través de com s'educa i amb quins valors, per tal de fomentar el respecte entre ells i sent nosaltres com a professionals, conscients dels actes, paraules utilitzades i tot allò que els potenciem o els reprimim quan ens dirigim als

estudiants. També considero fonamental el rol dels orientadors educatius de centre, en la formació i suport als altres docents i sobretot en el recurs de les tutories individuals. D'aquesta manera, els orientadors poden analitzar i conèixer tot allò que incideix i afecta l'autoestima dels alumnes, sempre amb la intenció de millorar-la i determinar les pautes d'actuació pertinents. Així es facilita el pas i la manera de viure l'etapa educativa dels infants i adolescents, vetllant sempre pel bon desenvolupament de l'alumne en tots els contextos i en la visió i valor de sí mateix, que com s'ha vist és essencial per assolir l'èxit i el benestar, que al final és l'objectiu principal que tots els professionals de l'educació compartim.

## 7. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Alahmari, T., Alomar, A. Z., Albeeybe, J., Asiri, N., Alajaji, R., Almasoud, R., i Al-Hazzaa, H. M. (2017). Associations of self-esteem with body mass index and body image among Saudi college-age females. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-9.
- Álvarez, M. A. V., Gómez, E. L., i Durán, C. (2004). La influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en niños de edad escolar. *Salud mental*, 27(4), 18-25.
- Caso-Niebla, J., i Hernández-Guzmán, L. (2010). Variables que inciden en el rendimiento académico de adolescentes mexicanos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3), 487-501.
- Castro, S. C. F., de Nicolás, M. A., i Valls, M. P. (2011). La atención emocional y la relación con la autoestima, la autoconfianza y las relaciones con los padres y con los pares: un estudio en adolescentes españoles y mexicanos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 1(2), 403-412.
- De Sola Gutiérrez, J. (2017). *El uso problemático del teléfono móvil: desde el abuso a su consideración como adicción comportamental*. Universidad Complutense de Madrid.
- Del Campo, T., Durán, B. J. G., García, M. P., i Santos, M. C. (2000). Consumo de drogas y autoestima en adolescentes. *Revista galego-portuguesa de psicología e educación: revista de estudios e investigación en psicología y educación*, (6), 967.
- Delgado, S. (2009). El estatus sociométrico y sus consecuencias en la adaptación escolar. *Innovación y experiencias educativas*, 22, 1-9.
- Edel Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE: Revista electrónica Iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación*, 1(2), 1-15.

Educació Secundària Obligatoria. (2019). Catalunya: Educaweb.

<https://www.educaweb.cat/continguts/educatiu/sistemaeducatiu/educaciosecundaria-obligatoria-eso/>

Estévez, A., Urbiola, I., Iruarrizaga, I., i Onaindía, J. (2017). Emotional dependency in dating relationships and psychological consequences of internet and mobile abuse. *Anales de Psicología*, 33(2), 260.

Estévez, E., Murgui, S., Musitu, G. i Moreno, D. (2008). Clima familiar, clima escolar y satisfacción con la vida en adolescentes. *Revista mexicana de psicología*, 25(1), 119-128.

European Comission. (2018). Eurydice. *Espanya*.

[https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/content/spain\\_en](https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/content/spain_en)

Garaigordobil, M., Durá, A., i Pérez, J. I. (2005). Síntomas psicopatológicos, problemas de conducta y autoconcepto-autoestima: Un estudio con adolescentes de 14 a 17 años. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 1, 53-63.

Heredia, N. M., i García, E. G. (2017). Posibles riesgos del uso de las redes sociales en adolescentes. *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación*, (13), 006-010.

Hernando, Á., Oliva, A., i Pertegal, M. Á. (2012). Variables familiares y rendimiento académico en la adolescencia. *Estudios de Psicología*, 33(1), 51-65.

Institut Les Margues. (2019). Calldetenes: Àgora XTEC.

<https://agora.xtec.cat/institutlesmargues/>

Jerónimo, J. E. C. (2014). *Un estudio psicosocial del consumo de alcohol en adolescentes escolarizados* (Doctoral dissertation, Universidad Pablo de Olavide).

Jiménez, T. I. (2011). Autoestima de riesgo y protección: una mediación entre el clima familiar y el consumo de sustancias en adolescentes. *Psychosocial Intervention*, 20(1), 53-61.

- Jiménez, T. I., Murgui, S., Estévez, E., i Musitu, G. (2010). Comunicación familiar y comportamientos delictivos en adolescentes españoles: el doble rol mediador de la autoestima. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3), 473-485.
- Lutte, G. (1991). Liberar la adolescencia. *Editorial Herder. Barcelona*.
- Moreno Ruiz, D., Estévez López, E., Murgui Pérez, S., i Musitu Ochoa, G. (2009). Reputación social y violencia relacional en adolescentes: el rol de la soledad, la autoestima y la satisfacción vital. *Psicothema*, 21(4), 537-542.
- Moyeda, I. X. G., Velasco, A. S., i Ojeda, F. R. (2013). Autoeficacia en escolares adolescentes: su relación con la depresión, el rendimiento académico y las relaciones familiares. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(2), 491-500.
- Naranjo, M. D. C. R., i González, A. C. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 389-404.
- Pereira, M. L. N. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo/Self-esteem: relevant aspect in a person's life and essential topic in the educational process. *Actualidades investigativas en educación*, 7(3).
- Rojas, L. (2007). *La autoestima*. Madrid, Espanya. Editorial Espasa Calpe, S.A.
- Rojas, L. (2010). *Superar la adversidad: el poder de la resiliencia*. Madrid, Espanya. Editorial Espasa Calpe, S.A.
- Rojas, Q., i Milagros, V. (2017). *La autoestima*. Universidad César Vallejos.
- Romero, M. A., Calderón, A., Jarones, B. C., i Rodríguez, A. S. (2013). Relación entre el autoconcepto y el rendimiento académico en adolescentes. *ReiDoCrea: Revista electrónica de investigación y docencia creativa*, (2), 181-187.
- Ruiz-Palmero, J., Sánchez-Rodríguez, J., i Trujillo-Torres, J. M. (2016). Utilización de Internet y dependencia a teléfonos móviles en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(2), 1357-1369.



## 8. ANNEXOS

### ANNEX 1.

#### ESCALA D'AUTOESTIMA DE ROSENBERG

**Indicació:** Qüestionari per explorar l'autoestima personal entesa com els sentiments de vàlua personal i de respecte a sí mateix.

**Codificació procés:** 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- $\alpha$ ).

**Administració:** L'escala consta de 10 ítems, frases de les que cinc estan enunciades de forma positiva i cinc de forma negativa per controlar l'efecte de la aquiescència Autoadministrada.

**Interpretació:**

Dels ítems 1 al 5, les respostes 1 a 10 es puntuen de 1 a 10. Dels ítems del 6 al 10, les respostes 1 a 10 es puntuen de 10 a 1.

**De 75 a 100:** Autoestima elevada. Considerada com autoestima normal.

**De 65 a 74:** Autoestima mitjana. No presenta problemes d'autoestima greus, però és convenient millorar-la.

**Menys de 64:** Autoestima baixa. Existeixen problemes significatius d'autoestima.

**Propietats psicomètriques:** L'escala ha estat traduïda i validada en castellà. La consistència interna de les escales es troba entre 0,76 i 0,87. La fiabilitat és de 0,80.

## ANNEX 2.

### QÜESTIONARI ESCALA DE ROSENBERG

El test té per objectiu avaluar el sentiment de satisfacció que la persona té de sí mateixa. Si us plau, contesti les següents frases amb la resposta que consideri més adequada. El qüestionari és totalment anònim.

Tingueu en compte que el **valor 1** significa **totalment en desacord**, i que el **valor 10** correspon a l'**acord absolut**. Per tant, és una escala que va **de menys d'acord a més acord**.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Sento que sóc una persona digna de ser apreciat, almenys en la mateixa mesura que els altres.										
2.Estic convençut de que tinc bones qualitats.										
3.Sóc capaç de fer les coses tan bé com la majoria de la gent.										
4.Tinc una actitud positiva cap a mi mateix/a.										
5.En general estic satisfet/a de mi mateix/a.										
6.Sento que no tinc gaire del que estar orgullós/a.										
7.En general, m'inclino a pensar que sóc un fracassat/ada.										
8.M'agradaria poder sentir més respecte per mi mateix/a.										
9.Hi ha vegades que realment penso que sóc un/a inútil.										
10.De vegades crec que no són bona persona.										

### ANNEX 3.

## ENQUESTA

Sóc una estudiant de 4t de pedagogia i estic realitzant una recerca per al meu Treball de Final de Grau. Que contestéssiu aquesta enquesta m'ajudaria a poder realitzar el meu estudi efectivament. Agrairia que fóssiu sincers, i que marquéssiu les respostes amb una **X**.

El qüestionari és totalment **anònim**.

Moltes gràcies!

#### 1.SEXE:

NOI \_\_\_                      NOIA \_\_\_

#### 2.EDAT:

15 \_\_\_                      16 \_\_\_                      17 \_\_\_                      18 \_\_\_

**3.Quina opció creus que s'apropa més als teus resultats acadèmics en general?** (sent de l'1 al 4 suspès, del 5 al 7 suficient-notable, i del 8 al 10 notable-excel·lent)

1 \_\_\_    2 \_\_\_    3 \_\_\_    4 \_\_\_    5 \_\_\_    6 \_\_\_    7 \_\_\_    8 \_\_\_    9 \_\_\_    10 \_\_\_

**4.Tens motivació per seguir aprenent i estudiar de cara a l'any vinent?**

Sí \_\_\_                      No \_\_\_

**5.Et provoca frustració obtenir una nota o una altra?**

Sí \_\_\_                      No \_\_\_

**6.Consumeixes alcohol o altres substàncies?**

Sí \_\_\_                      No \_\_\_

**7.En el cas que la resposta anterior sigui afirmativa, consumeixes més de dos cops per setmana?**

Sí \_\_\_                      No \_\_\_

**8.Creus que aquest consum afecta al teu dia a dia (qualificacions escolars, vida social, relació pares...)?**

Sí \_\_\_                      No \_\_\_

**9.Consideres que la relació que tens amb la teva mare és bona (de confiança, de comunicació, de convivència, etc). Si l'haguessis de valorar de l'1 al 10, quina "nota" posaries a aquesta relació?**

1 \_\_\_    2 \_\_\_    3 \_\_\_    4 \_\_\_    5 \_\_\_    6 \_\_\_    7 \_\_\_    8 \_\_\_    9 \_\_\_    10 \_\_\_

**10.Consideres que la relació que tens amb el teu pare és bona (de confiança, de comunicació, de convivència, etc)? Si l'haguessis de valorar de l'1 al 10, quina "nota" posaries a aquesta relació?**

1 \_\_\_    2 \_\_\_    3 \_\_\_    4 \_\_\_    5 \_\_\_    6 \_\_\_    7 \_\_\_    8 \_\_\_    9 \_\_\_    10 \_\_\_

**11. Consideres que la relació que tens amb els teus germans, en el cas que en tinguis, és bona (de confiança, de comunicació, de convivència, etc)? Si l'haguessis de valorar de l'1 al 10, quina "nota" posaries a aquesta relació?**

1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

**12. En quin grau creus que el teu entorn familiar et permet expressar-te i ser capaç de valorar-te?**

1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

**13. Consideres que estàs al dia de les xarxes socials (Instagram, Facebook, Whatsapp, etc)?**

Sí \_\_\_ No \_\_\_

**14. Dediques més de 3 hores al dia al mòbil?**

Sí \_\_\_ No \_\_\_

**15. Creus que estar amb el mòbil t'aïlla dels que tens al costat (família, amics, etc)?**

Sí \_\_\_ No \_\_\_

**16. Quin grau d'ansietat consideraries que et provoca perdre o estar un dia sense mòbil?**

1 \_\_\_ 2 \_\_\_ 3 \_\_\_ 4 \_\_\_ 5 \_\_\_ 6 \_\_\_ 7 \_\_\_ 8 \_\_\_ 9 \_\_\_ 10 \_\_\_

**17. Et sents valorat i escoltat pel teu grup d'amics?**

Sí \_\_\_ No \_\_\_

**18. Tens la sensació d'estar sol quan estàs envoltat dels teus amics?**

Sí \_\_\_ No \_\_\_

**19. Et sents a gust al teu institut i al teu grup-classe?**

Sí \_\_\_ No \_\_\_

**20. Creus que els teus amics et valoren de la mateixa manera que tu els valores a ells?**

Sí \_\_\_ No \_\_\_

Moltes gràcies per participar!!

