

## FICHAS DE INVESTIGACIÓN / IKERKUNTZA-FITXAK

VARIABLE DEL COOP	Estimulación de la autoestima
TÍTULO	<a href="#">Predice la baja autoestima la depression y la ansiedad? Un meta análisis de studios longitudinales.</a>
AUTORES	Sowislo, Julia Friederike; Orth, Ulrich
PUBLICACIÓN	Psychological Bulletin, Vol 139(1), Jan 2013, 213-240
AÑO	2013
RESUMEN	<p>La baja autoestima y la depresión están fuertemente relacionadas, pero aún no existe evidencia consistente de la naturaleza de la relación. Considerando que el modelo de vulnerabilidad sugiere que la baja autoestima contribuye a la depresión, el modelo alternativo afirma que la depresión erosiona la autoestima. Además, se desconoce si los modelos son específicos para la depresión o si también son válidas para la ansiedad. Se evaluaron los modelos de la vulnerabilidad y alternativo de la baja autoestima y la depresión, y la baja autoestima y la ansiedad, por el meta-análisis de los datos longitudinales disponibles (que cubren 77 estudios sobre la depresión y 18 estudios sobre la ansiedad). La edad media de las muestras cubrió desde la infancia hasta la vejez. Para la depresión, los resultados apoyaron el modelo de vulnerabilidad: el efecto de la autoestima sobre la depresión fue significativamente más fuerte que el efecto de la depresión sobre la autoestima. Se llevaron a cabo análisis de moderación del efecto de la baja autoestima de la depresión; éstos sugirieron que el efecto no está influenciado significativamente por sexo, edad, las medidas de autoestima y depresión, o tiempo que transcurre entre las evaluaciones. Si la investigación futura apoya la hipótesis de la causalidad de los efectos de la vulnerabilidad de la baja autoestima en la depresión, las intervenciones dirigidas a aumentar la autoestima pueden ser útiles para reducir el riesgo de depresión.</p>
IMPLICACIONES PRÁCTICAS DE LOS HALLAZGOS	<p>El fomento de la autoestima en el contexto familiar es una variable esencial y constituye una de las competencias parentales que madres y padres deben construir para contribuir a un desarrollo psicológico saludable de sus hijos e hijas. En la medida en que el desarrollo de una buena autoestima es un factor protector de la posible aparición de una depresión, como sugiere el estudio, y siendo una autoestima positiva un factor de motivación y de ajuste psicológico, es evidente que madres y padres deben estar preparados para fomentarla. El fomento de una buena autoestima es importante durante la infancia y debe estar dirigido a que la niña o el niño construyan una identidad basada en sus rasgos personales más positivos y en una actitud de superación respecto a sus rasgos negativos. Durante la adolescencia el fomento de la autoestima es, si cabe, todavía más necesario y crítico; en un momento de redefinición personal, es importante hacer compatible una actitud crítica con el adolescente con un reconocimiento de su aceptación incondicional y de la valoración de sus rasgos más positivos.</p>

<b>GCH-REN ALDAGAIA</b>	Autoestimaren estimulazioa
<b>IZENBURUA</b>	<a href="#">Aurre ikusten du autoestima baxua, depresioa eta antsietatea? Luzaroko ikerketa batzuen meta-analisia</a>
<b>EGILEAK</b>	Sowislo, Julia Friederike; Orth, Ulrich
<b>ARGITALPE NA</b>	Psychological Bulletin, Vol 139(1), Jan 2013, 213-240
<b>URTEA</b>	2013
<b>LABURPEN A</b>	Autoestima baxuaren eta depresioaren artean erlazio handia dago, baina oraindik ez da ebidentzia sendorik erlazio horren izaeraz. Bulnerabilitate ereduak autoestimua eragina depresioan aditzera ematen duela kontsideratuz, eredu alternatiboak zera baieztatzen du, depresioak autoestimua jan edo erosionatu egiten duela. Horrez gain, jakin ez dakigu ereduok depresioarentzako espezefikoak diren ala antsietatearentzako ere balio duten. Autoestima baxu/depresioaren eta baita autoestima baxu/antsietate ereduak –biak, bulnerabilitate eredu eta alternatiboa- ebaluatu ziren erabilgarri dauden luzaroko datuen meta-analisiaren bitartez (depresioari buruzko 77 ikerketa eta antsietateari buruzko 18). Laginen batez besteko adina haurtzarotik zahartzarora arte zabaltzen zen. Depresiorako, emaitzek bulnerabilitate ereduaren alde egin zuten: autoestimua eragina depresioan modu esanguratsu indartsuagoan agertu zen depresioak autoestimuan duen eragina baino. Autoestima baxuak depresioan duen eraginaren “moderazioa-analisiak” ere egin ziren; hauen ondorioz, efektuan ez dute modu esanguratsuan eragiten sexuak, adinak, autoestima zein depresioaren neurriek ezta ebaluazioen artean igarotako denborak. Etorkizuneko ikerketek ziurtatzen baldin badute autoestima baxu eta depresioaren arteko bulnerabilitate-efektuen kausalitate-hipotesia, autoestimua indartzeko zuzenduriko esku-hartzeak onuragarriak izan daitezke depresio arriskua gutxitzeko.
<b>AURKIKUN TZEN INPLIKAZI O PRAKTIKO AK</b>	Familia-testuinguruan autoestima sustatzea ezinbesteko aldagaia da eta gurasoek eraiki behar duten guraso-kompetentzia bihurtzen da, euren seme-alaben garapen osasuntsuaren bidean. Autoestima sendoa depresioaren agerpenean babes-faktorea den neurrian, ikerketa honek aditzeran ematen duen bezala, eta autoestima postiboa motibazio-faktore izan eta doitze-psikologikorako balio duen neurrian, argi dago gurasoek prest egon behar dutela berau sustatzeko. Autoestima sendoa sustatzea garrantzizkoa da haurtzaroan eta zuzenduta ego behar du haurrek identitatea eraiki dezaten euren ezaugarri positiboenetan eta ezaugarri negatiboak gainditzeko jarrera batean oinarrituta. Nerabearoan, norbere birdefinizio une batean, oraindik eta beharrezkoago eta larriago bihurtzen da, , inportantea delako nerabearekiko jarrera kritikoak eta bere kondizio gabeko onarpenak eta bere ezaugarri positiboen balorazioak bat egin behar dutela.

