

NIVELES DE AUTOESTIMA EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE ADMINISTRACION, DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO DE OAXACA ¹

Elena Edith De León-Villegas y Jaime Ernesto Vargas-Mendoza

Asociación Oaxaqueña de Psicología A. C.
Centro Regional de Investigación en Psicología
México

Resumen. La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida. En este estudio se evaluaron los niveles de autoestima de 60 estudiantes de administración que asistieron a una conferencia sobre el tema. La gran mayoría arrojaron datos de baja autoestima. Los pocos con autoestima alta fueron sujetos menores de 30 años. Los puntajes de la mayoría con autoestima baja mostraron una función monotónica positivamente acelerada.

Palabras Clave: jóvenes, autoestima.

Éxito y la felicidad en nuestras vidas son un reflejo de la confianza que tenemos en nosotros mismo. Cuando te sientes bien contigo mismo, estás preparado para aceptar retos, probar cosas nuevas y conocer a gente nueva. Te sientes feliz de ser quien eres.

Una imagen positiva de ti mismo es beneficiosa en los momentos difíciles de nuestras vidas. Cuando crees en ti mismo, te sientes más seguro. Disfrutas más de la vida. Haces todas aquellas cosas que son importantes para ti.

La Autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida; creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos se conjuntan en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

El autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las

personas. Los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello. Tener un autoconcepto y una autoestima positivos es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social. El autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación, contribuyendo a la salud y al equilibrio psíquico.

No es fácil cambiar la autoestima, porque significa darse un vistazo profundo a sí mismo, y entonces cambiar las cosas que no nos gustan. Esto lleva su tiempo, pero los resultados valen el esfuerzo. Si se ha intentado pero no se ha logrado ningún progreso, se debe considerar la posibilidad de pedir ayuda a un consejero.

¹ Trabajo presentado en el XII Congreso de la Sociedad Mexicana de Psicología en septiembre del 2004, en la ciudad de Guanajuato.

La autoestima alta no garantiza el éxito, pero garantiza que la persona se sentirá bien consigo mismo y con los demás. No importa lo que pase.

Podemos ayudar a otros a sentirse mejor consigo mismos. Debemos hacer que nuestras actitudes positivas lleguen a los demás ofreciéndoles coraje y animándoles.

Debemos ser pacientes con los fallos y debilidades de los otros.

La autoestima alta no es egoísmo o esnobismo. Estos son sentimientos falsos de inseguridad y baja autoestima. Tener una autoestima alta es apreciar nuestra individualidad de manera que se pueda responder a los demás de una manera positiva y productiva.

La autoestima es el conjunto de pensamientos y sentimientos que tenemos de nosotros mismo. Estos pueden ser:

Positivos: Yo estoy bien. Soy inteligente. ¡Puedo hacerlo!

Negativos: Soy tonto. Soy miedoso. Lo haré mal. Soy una persona aburrida.

El concepto del yo y de la autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad.

Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre el yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad.

En general las experiencias positivas y relaciones plenas ayudan a aumentar la autoestima. Las experiencias negativas y las relaciones problemáticas hacen que disminuya la autoestima.

La autoestima puede ser afectada por las experiencias diarias, así como por la gente que nos rodea: (1) En el hogar: tu cónyuge, hijos, padres, hermanos y hermanas. (2) En el trabajo: compañeros de trabajo, el jefe. (3) En la escuela: profesores y compañeros de clase. (4) En la comunidad: vecinos, amigos.

Sin embargo, es importante recordar que siempre podemos fortalecer nuestra autoestima.

Conseguimos mejorar, todo depende de nosotros.

En este trabajo reportamos, de manera descriptiva, los niveles de autoestima obtenidos en un grupo de estudiantes que organizaron y asistieron a una conferencia que impartimos, como parte de sus actividades escolares.

Método

Sujetos

60 estudiantes de la Licenciatura en Administración del Instituto Tecnológico de Oaxaca, 58 varones y 2 mujeres, con una edad promedio de 20 años (rango entre 17 y 54).

Materiales.

Se utilizó como instrumento de evaluación un Cuestionario denominado ¿Cómo estoy de autoestima? conformado por 30 reactivos, con instrucciones para su autoaplicación y autocalificación. Una puntuación de más de 70 indicaba un elevado grado de autoestima. Una puntuación menor sugería la necesidad de trabajar para desarrollarse (Anexo 1).

Procedimiento

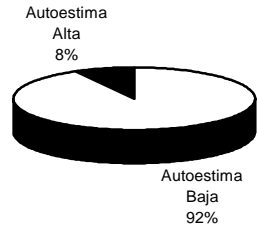
En una sesión se ofreció, a manera de conferencia informal, información sobre qué es la autoestima y cuáles son sus implicaciones en nuestra vida cotidiana. En seguida, los participantes se aplicaron y calificaron el cuestionario de evaluación. Posteriormente, los datos fueron tratados y graficados.

Resultados

De los 60 sujetos que participaron, 55 obtuvieron puntajes menores a 70, correspondientes a una baja autoestima (92 %). Solo 5 sujetos calificaron con puntajes superiores, para considerarlos como poseedores de una autoestima alta (8 %).

Gráfica 1

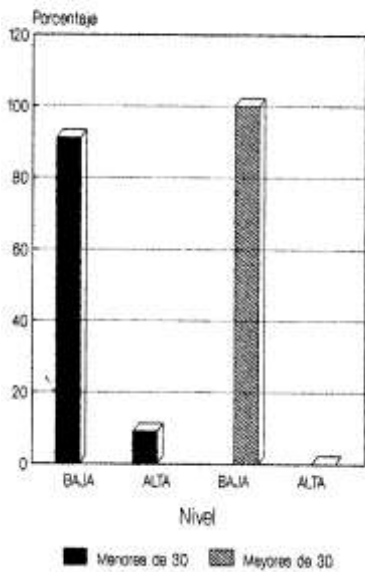
**NIVEL DE AUTOESTIMA
PORCENTAJE TOTAL**



Los sujetos que calificaron con una autoestima alta solo mostraron en común el ser de una edad menor a los 30 años, como se aprecia en seguida:

Gráfica 2

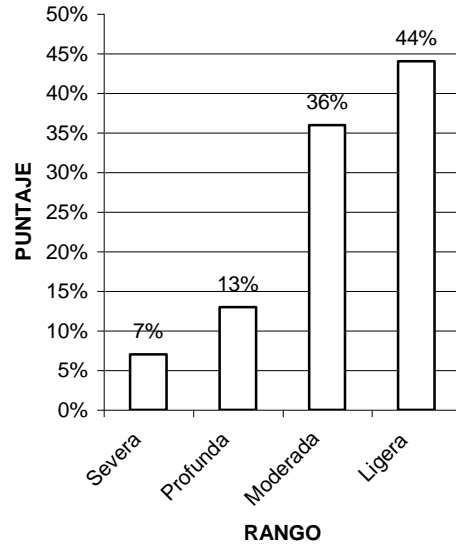
**NIVEL DE AUTOESTIMA
Distribucion por Edad**



De los participantes que calificaron con una autoestima baja (92%), al distribuir sus puntajes en 4 rangos: severa (puntajes de 31 a 40), profunda (41 a 50), moderada (51 a 60) y ligera (61 a 70), mostraron una distribución monotónica, positivamente acelerada.

Gráfica 3

BAJA AUTOESTIMA 92%



Discusión

Llama nuestra atención la enorme proporción de participantes con baja autoestima. Este dato, sin duda, motiva a investigar los factores responsables de tal resultado, pero aún más a buscar recursos de apoyo para su desarrollo. A nivel de las estrategias de intervención que se basan en la entrevista (consejo clínico y psicoterapia), se podría recomendar el pensamiento positivo, con aseveraciones como:

- Tenga aprecio a su individualidad.
- Ayúdese a desarrollar su talento y sus habilidades.
- Bríndese ánimos cada vez que los necesite.
- Crea en sus propios juicios.
- Quiérase a sí mismo.

También se pueden incorporar recomendaciones prácticas para el cambio de actitud, mediante consejos tales como:

- Póngase metas razonables que pueda lograr.
- Sienta orgullo de sus éxitos, por pequeños que estos sean.
- Rodéese de gente que sea un buen ejemplo a seguir.
- Habla contigo mismo. Di: ¡Sí, puedo hacerlo!
- Confía en tus opiniones y en tus sentimientos.
- ¡Ten conciencia de quien eres! No seas copia de nadie.
- Acepta tus puntos fuertes y débiles.
- ¡Se tu mejor amigo!

También sería interesante evaluar como afectan ciertas variables de la población a los puntajes de autoestima que arroja este cuestionario, así como comparar las evaluaciones a partir de otros instrumentos como el autoexamen del Dr. Cirilo Toro Vargas, el test de Rosenberg o la Prueba AF5. En particular, a partir de nuestros datos, resalta la importancia de la distribución en grupos de diferentes edades. Otras variables serían la escolaridad, la ocupación, el nivel socio-económico y la filiación étnica.

Clasificar la autoestima baja en rangos, posibilita una mejor evaluación, identificando grupos con mayor o menor riesgo de desarrollar problemas socio-emocionales que socaven la calidad de vida del individuo y, en este caso, del desarrollo y éxito profesional de los estudiantes. Un modelo tentativo para el manejo de estos grupos sería:

- a. **Ligeros:** Consejo clínico para un pensamiento positivo y cambio en las actitudes.
- b. **Moderados:** Entrenamiento en asertividad y desarrollo de habilidades sociales.

- c. **Profundos:** Terapia racional emotiva, terapias cognitivo-conductuales.
- d. **Severos:** Socialización intensiva, modificación de conducta.

Conclusiones

Sentirse bien con uno mismo facilita:

- Enriquecer su vida: Tener gente feliz a su alrededor es una cosa apreciada. Siendo feliz podrá encontrar más amigos. Sintiendo mejor consigo mismo y siendo más abierto, establecerá relaciones más estrechas.
- Aceptar los retos: Cuando usted tiene una autoestima alta no tendrá miedo de desarrollar sus habilidades. Querrá arriesgarse y probar cosas nuevas.

Referencias:

- Clark, Clemes & Bean.- *Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*, Editorial Debate.
- Kaufman & Raphael.- *La autoestima en los niños*, Editorial Iberonet.
- Marsellach U. G. (1996) *La autoestima*, En: psico@ciudadfutura.com.
- Matthew, Davis & Fanning.(1983) - *Messages: the communication skills book*, New Harbinger..
- Matthew M. & Fanning P.- *Autoestima: evaluación y mejora*, Editorial Martínez Roca.
- Miellicki S. - *Development of self – esteem*, University of Massachusetts.

