

NIVELES DE AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE AUXILIAR DE EDUCADORA DEL “INSTITUTO JOHANN GOETHE” EN OAXACA¹

Zenaida Peralta-Bustamante, Elena Edith De León-Villegas y Jaime Ernesto Vargas-Mendoza

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

Resumen. Mediante una encuesta impresa se valoraron los niveles de autoestima en 136 estudiantes de la carrera técnica auxiliar de educadora del Instituto “Johann Goethe” en la ciudad de Oaxaca, con edad promedio de 21 años. El 90% de ellas mostraron autoestima baja, en niveles comparables con los que han sido reportados por otros grupos de estudiantes, de diferentes disciplinas. Finalmente, se sugieren alternativas para incrementar la autoestima.

Palabras Clave: Autoestima, estudiantes.

La autoestima es la opinión que tenemos sobre nosotros mismos. Se trata de nuestra actitud ante:

- Nuestro valor como personas.
- El trabajo que realizamos.
- Nuestros logros alcanzados.
- Cómo pensamos que nos perciben los demás.
- Nuestro propósito en la vida.
- Nuestra ubicación en el mundo.
- El potencial que tenemos para el éxito.
- Nuestra fortaleza y nuestras debilidades.
- El estatus social que guardamos y la forma en que nos vinculamos con los demás.
- La independencia conseguida y la habilidad de valernos por nosotros mismos.

La autoestima baja es resultado de una autoimagen pobre, debido a la actitud de uno, respecto a alguno de los aspectos mencionados. Por ejemplo, cuando no se le da mucha importancia al trabajo o las actividades que uno desempeña o cuando

uno siente que no tiene un propósito definido en la vida.

La autoestima alta está en el extremo opuesto. Se trata de un aspecto muy importante en la vida. Si se tiene un nivel alto de autoestima, uno es confiable, se está contento y seguro de uno mismo.

La autoestima, consecuentemente, resulta crucial para las personas y es fundamento de una actitud positiva mientras transcurre la existencia.

La autoestima se desarrolla mientras construimos una imagen de nosotros mismos en base a las experiencias que la vida nos procura, sobretodo durante nuestra infancia. Los éxitos y fracasos, así como la forma en que hemos sido tratados por los demás.

Alguna experiencia en la infancia que llevan a una autoestima saludable incluyen:

- Ser recompensado
- Haber sido escuchado
- Haber recibido mensajes verbales respetuosos
- Tener la atención y el afecto de los demás

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

- Experimentar el éxito en los deportes o en la escuela
- Contar con amigos confiables

Por otra parte, las experiencias que conducen a una baja autoestima incluyen:

- Haber sido criticado ferozmente
- Recibir gritos y golpes
- Ser ignorado o ridiculizado
- Que los demás esperaran que uno fuera "perfecto"
- Experimentar fracasos en los deportes o en la escuela

La autoestima baja puede tener consecuencias devastadoras:

- Puede producir ansiedad, estrés, aislamiento, así como aumentar el riesgo de deprimirse.
- Problemas con nuestras amistades y con la gente que nos rodea.
- Afectar seriamente nuestro rendimiento en el trabajo o en la escuela.
- Nos lleva a tener un bajo rendimiento e incrementa nuestra vulnerabilidad ante las drogas y el abuso del alcohol.

Aún peor, estas consecuencias negativas, en sí mismas, refuerzan nuestra autoimagen negativa y pueden empujar a una persona en una espiral descendente, aumentando su comportamiento improductivo e incluso autodestructivo.

En este trabajo se valoró el nivel de autoestima en estudiantes de la carrera técnica auxiliar de educadora, del Instituto "Johann Goethe" de la ciudad de Oaxaca.

Método

Sujetos

Se evaluaron 136 estudiantes del Instituto "Johann Goethe" de Oaxaca, todas ellas cursando estudios técnicos de Auxiliar de Educadora.

El promedio de edad de las participantes fue de 21 años (rango entre 14 y 34 años). Su colaboración fue anónima y voluntaria.

Materiales

Se utilizó como instrumento de evaluación una encuesta impresa titulada ¿Cómo estoy de autoestima?, conteniendo 30 reactivos (Anexa). La calificación menor de 70 puntos se tomó como índice de baja autoestima. Un puntaje mayor de 70 correspondió a un diagnóstico de autoestima alta.

Procedimiento

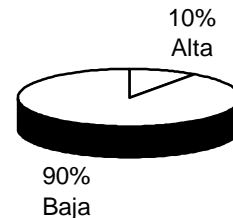
Se aplicó el instrumento de manera grupal. Posteriormente, tratamos y graficamos los datos.

Resultados

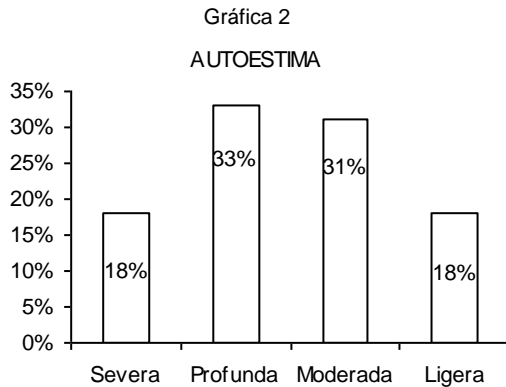
Como se puede apreciar en la gráfica No. 1, solo un 10% de las alumnas obtuvieron una calificación de autoestima alta, el 90% restante calificó con autoestima baja.

Gráfica 1

NIVELES DE AUTOESTIMA



En la gráfica 2 aparecen los datos de los sujetos con autoestima baja, estratificados por rangos de puntaje, como sigue: *Severa* (31 – 40), *Profunda* (41 – 50), *Moderada* (51 – 60) y *Ligera* (61 – 70).



Discusión

Resalta el hecho de observar que hay un predominio de sujetos con *autoestima baja* (90%), aunque este dato correlaciona con otros estudios descriptivos que hemos realizado (Ruiz, De León y Vargas, 2004c), donde se consigna una autoestima baja en las muestras de estudiantes de administración (92%), de estudiantes de psicología (93%) y en menores infractores (95%).

Esta población de jóvenes estudiantes precisa mejorar su autoestima.

Ahora bien, debido a que en buena medida nuestra autoestima se debe a la forma en que hemos sido tratados por los demás, un paso muy importante que podemos dar para lograr una autoestima saludable consiste en empezar a tratarnos a nosotros mismos como personas valiosas.

Algunas recomendaciones prácticas para lograr lo anterior, son las siguientes:

- *Practicar un auto cuidado básico:* Dormir lo suficiente, alimentación adecuada, hacer ejercicio regularmente, procurar higiene personal aceptable, etc.
- *Propiciarse experiencias divertidas y relajantes:* Ir al cine, tomar un

descanso, recibir un masaje, sembrar un jardín, comprar una mascota, aprender a meditar, etc.

- *Premiarse así mismo por sus esfuerzos:* Salir a celebrar en la noche por haber alcanzado alguna meta, compartir algún tiempo con los amigos, etc.
- *Recuerde que usted tiene fortaleza y ha logrado metas:* Haga una lista de las cosas o aspectos que le agraden de usted mismo, ponga sus diplomas o trofeos donde le queden a la vista, etc.
- *Discúlpese a usted mismo cuando no haga todo lo que esperaba realizar:* No sea demasiado crítico con usted mismo.

Referencias:

- Burns, D. *Ten days to self-Esteem*. New York: Quill, 1999.
- Ruiz-Castro, E., De León-Villegas E y Vargas-Mendoza, J. *Niveles de autoestima en los menores infractores de Oaxaca*. Asociación Oaxaqueña de Psicología

