

# Capítulo V

## 5. Conclusiones

Dentro del campo de la comunicación, el tema de la autoestima es muy importante, ya que parte de los temas de estudio de esta disciplina (a la par con la Psicología) es la manera de razonar y de comportarse del ser humano.

Al conocer esto, podremos optimizar las estrategias recomendables para cualquier tipo de campaña, tanto social como comercial.

Esta información no sólo puede ser usada para campañas, sino para darse cuenta, que actualmente, mujeres (como las de las UDLA-P) son consideradas y valoradas por ellas mismas, como seres con un papel igual de importante que el que tiene el hombre en la sociedad.

Dentro de la universidad, este estudio es importante para lograr que se le dé más importancia a temas sociales tan determinantes en el comportamiento de la población estudiantil, en este caso de las mujeres en particular. Es imprescindible saber que existe un 10% de la población que no están contentas del todo con ellas mismas, que se sienten insatisfechas y que algunas veces desearían ser alguien más. Cuestiones como la aceptación, el carácter, el liderazgo dentro de un grupo, la toma de decisiones, etc., son factores que generalmente proporcionan un panorama de la situación anímica y mental de las personas.

Fue importante el que se hiciera un estudio estadístico y sistemático, ya que así se pudo obtener de una manera más clara, la realidad acerca de este tema en un momento determinado. El enfoque cuantitativo de la investigación proporcionó datos numéricos que

permitieron ubicar a las encuestadas en tres grupos (alta, media y baja autoestima) logrando así, una clasificación más acertada de su condición anímica en el momento del estudio.

En un principio, dada la hipótesis de la investigación, se pensaba que la mayoría de las mujeres padecían una baja autoestima, pero una vez terminada ésta, se comprobó que la hipótesis no era del todo cierta.

Existen muchos estereotipos acerca de cómo son las mujeres, tal como lo presentan campañas publicitarias tan comerciales como la del Palacio de Hierro, en donde aparecen como seres fríos y superficiales; hasta el otro extremo, en el que todas son sumisas e incapaces de hablar por ellas mismas. Sin embargo, cualquiera de estos extremos, resulta imposible generalizarlos; se sabe, por la experiencia, que muchas mujeres son en ciertos momentos más susceptibles a problemas de indecisión, de cambios de ánimo, y lo más común, no logran estar completamente contentas ni satisfechas con lo que tienen, ni física ni emocionalmente.

Por otro lado, es importante mencionar que las mujeres sufren bruscos y momentáneos cambios de ánimo, y es muy posible que dependiendo del estado en el que se encuentren, es la forma en la que reaccionan a determinadas circunstancias, incluyendo la posible reacción a estudios tal y como el que se aplicó, de tal forma que, quizá los resultados pudieron verse alterados si hubiera sido otro el momento en el que se realizó el estudio.

## **5.1 El papel de la mujer**

El sexo femenino a lo largo de la historia, siempre ha mostrado antecedentes de sumisión, pero poco a poco se ha logrado razonar y entender que no es condición de ninguna mujer el ser menospreciada o el aceptar los hechos de desigualdad en el sector laboral y social, con respecto a la condición del hombre.

Conforme pasa el tiempo, los derechos de las mujeres van cambiando dependiendo la cultura a la que pertenecen. Los aspectos relacionados con la religión, las condiciones políticas y, sobre todo los estereotipos sociales, son factores que limitan el logro total de la igualdad entre hombres y mujeres.

En el caso particular de México, se han logrado importantes avances, pero aún se presentan casos de discriminación con pensamientos que retrasan la tan añorada idea de igualdad, ya que todavía, en muchos sectores se tiene la percepción de que algunas actividades, sobre todo del ámbito familiar, son obligación exclusiva de las mujeres.

Es por demás sabida la concepción de que las mujeres no sólo tienen la ilusión intrínseca de ser madres y formar una familia, si no también existe un sector de la población que además cuenta con el deseo de alcanzar el éxito profesional, mental y emocional, dejando de lado los prejuicios de masculinidad de ciertas actividades y profesiones.

## **5.2 La mujer y la autoestima**

Dadas ciertas condiciones anímicas, algunas veces por la mente de las mujeres pasan frases como: “soy menos capaz que...”, “soy fea”, “no debo”, “...es que tengo esposo”, “...es que mis hijos”.; las cuales, se convierten en frenos u obstáculos que resultan en deseos

infinitamente postergados y que en muchos casos, automáticamente restringe la idea de éxito individual.

Casos de maltrato, físico y emocional, desigualdad, injusticia y descalificación, son entre otros, el resultado de todas y cada una de estas erróneas concepciones que limitan y deterioran los niveles de autoestima en las mujeres.

Es por eso, que se considera altamente necesario poner mucho más atención a la manera en que se siente este 10% de la población que calificó en los niveles más bajos de autoestima; no solamente con pláticas, las cuales no han tenido la debida difusión dentro de la UDLA-P, sino con estrategias más directas y específicamente dirigidas a atacar este tipo de situaciones.

Primeramente, el hecho de conocer que existe comúnmente este tipo de realidades dentro de la población estudiantil debe ser el incentivo para darle a este problema la necesaria importancia que requiere.

Promover y hacer de conocimiento público el hecho de que las estudiantes sepan que cuentan con apoyo psicológico dentro de la universidad, tanto en el departamento de Orientación Estudiantil como en los diferentes Colegios Residenciales.

Así, se llega a la conclusión a partir de los resultados obtenidos, que las mujeres no son parte de un estereotipo, en el cual todas son neuróticas, caprichosas y sumisas. Simplemente cada mujer es diferente, cada una tiene sus valores, inquietudes y sueños.

Es necesario puntualizar que este diagnóstico sencillamente, nos permitió observar la autoestima de las estudiantes durante el periodo en el que se realizó la prueba. Sería interesante realizar un estudio longitudinal a lo largo de un mes para observar si los resultados difieren de los del presente estudio.

### 5.3 Resultados

Al analizar los resultados, específicamente estadísticos, se observa que la gran mayoría de las estudiantes tienen una percepción positiva de ellas, consideran que su aspecto físico no representa un factor de incomodidad o insatisfacción; es decir, que se encuentran seguras de ellas mismas ya que en general, se sienten aceptadas dentro del círculo social en el que se desenvuelven.

El factor de aceptación por parte de familiares y amigos también es un elemento importante en el análisis de estos resultados. La idea de sentirse tomadas en cuenta y ser un motivo de orgullo para sus familiares en su condición de estudiantes y futuras profesionistas. Los factores de aceptación y respaldo son las bases para poder lograr los objetivos de vida planteados.

Aunque los resultados estadísticos arrojaron, en su mayoría niveles altos de aceptación y conformidad, es indispensable señalar que los factores fisiológicos pueden determinar en gran medida el estado de ánimo de las mujeres, ya que dado que éste es alta y constantemente cambiante, se pueden suscitar imprevistos cambios de humor que modifiquen su actitud en algún momento específico.

A sabiendas del efecto que causan estos factores, es común que algunos días el estado de ánimo femenino no se encuentra en el nivel óptimo. La irritabilidad y la inconformidad hacia sí-mismas, crean en su mayoría, la ilusión de que el mundo exterior tiene la misma percepción hacia su persona, en especial hacia los aspectos físicos.

Finalmente, es de suma importancia aclarar que a pesar de que los niveles estadísticamente señalados no representan un índice alto de baja autoestima, es necesario dar la atención pertinente a aquellas personas a nuestro alrededor que puedan encontrarse

en una situación de niveles de autoestima bajos, haciéndoles ver que tienen un valor y que se es especial por el simple hecho de existir, sin importar qué tan diferente se es o no de las demás personas.

*“...Hay que comenzar por amarnos a nosotras mismas y valorarnos, para que los otros nos amen y nos valoren...”* (Ross, M., 2002).