



Autoestima a partir de la Educación Acuasomática en mujeres entre 35 y 40 años de edad

Zaida Zavaleta-Hernández¹, Alejandro García-Bautista¹, Rebeca Martínez-Pérez¹,
Beatriz Esesarte-Pesqueira², Sara Villagómez-Chávez², Roberto Pérez-Avendaño²

¹Facultad de Psicología, Universidad Regional del Sureste (URSE). Oaxaca, México.

²Acuarela Educación Acuasomática. Oaxaca, México.

email: alebautista09@gmail.com

INTRODUCCIÓN

El concepto Educación Acuasomática nace en el estado de Oaxaca por parte de la Maestra Beatriz Esesarte Pesqueira, quien enfoca su interés en el desarrollo sano del individuo, resaltando las capacidades y habilidades psicomotoras al adaptarlas dentro y fuera del contexto acuático,

impactando en las diferentes áreas en las que se desenvuelve la persona. Este método no apresura el progreso respetando el desarrollo psicomotor; el salón de clases es la alberca donde el agua permite el desenvolvimiento de la persona según su desarrollo integral y evolución en el medio acuático (Ramos, 2017).

Esesarte (Ramos, 2017) define la Educación Acuasmática como un proceso de aprendizaje del dominio de las habilidades psicomotoras en el agua, el cual cubre desde la primera infancia hasta la vejez ya que el individuo no posee la facultad instintiva de nadar, sino que esta se adopta principalmente por factores sensoriomotores y perceptivomotores elaborados (Moreno, 1998: p.14).

La autoestima es definida formalmente por Nathaniel Branden en su libro “Los seis pilares de la autoestima” como “La disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad” (1995, pp.45, 46). Para Branden existe una deficiencia en la autoestima cuando no se presenta alguno de los dos componentes: la eficacia personal y el respeto a uno mismo.

Branden afirma que:

“La autoestima es una consecuencia, un producto de prácticas que se generan interiormente, no podemos trabajar directamente sobre la autoestima, ni sobre la nuestra

ni sobre la de nadie, debemos dirigirnos a la fuente. Una vez que comprendemos en qué consisten estas prácticas, podemos empezar a iniciarlas en nosotros mismos y a relacionarnos con los demás de manera que les facilitemos o animemos a hacer lo mismo. (...). No es necesario alcanzar la perfección en estas prácticas. Sólo es preciso elevar nuestro nivel medio de competencia para experimentar un crecimiento, eficacia personal y respeto de uno mismo” (1995: p. 85).

Para Branden la estima en sí, es la congruencia entre las expectativas y lo que se llega a realizar de las mismas, explicando la eficacia de la mente y agregando a estos conceptos la búsqueda de la felicidad y la toma de decisiones (Branden, 1995).

Como objetivo general de la investigación se describió la autoestima en mujeres de 35 a 40 años de edad a partir de la práctica de

la Educación Acuasmática, consiguiendo evidencia testimonial sobre los beneficios del programa, de igual manera se propuso difundir este concepto aún desconocido procedente de la escuela de natación Acuarela ubicada en Oaxaca, México, institución pionera en el país en la aplicación de las teorías pedagógicas y psicomotrices en la enseñanza de la natación (Esesarte-Pesqueira, 2017: párr.1).

METODOLOGÍA

La metodología empleada tiene un enfoque cualitativo con un alcance descriptivo, se utilizó el método narrativo donde las medidas del análisis fueron univariadas; en su registro se empleó el estudio retrospectivo de corte transversal y de acuerdo con la fuente de acopio de los datos fue un estudio de campo. Como criterios de exclusión fueron: hombres transexuales, mujeres que hayan asistido a psicoterapia durante la práctica de esta disciplina acuática, mujeres que se encuentren bajo un tratamiento psiquiátrico y como criterio de eliminación: que no se cuente con la firma de autorización del

consentimiento informado. De las cinco mujeres que se seleccionaron sólo cuatro firmaron el acuerdo de consentimiento informado. Para el estudio de los resultados se realizó un análisis comparativo en base a los factores que constituyen la teoría de Los seis pilares de la autoestima por Branden con un Análisis Verbo-Corporal.

La muestra fue seleccionada con base en los registros de usuarios activos de la institución y que cumplieran con los criterios de selección, posteriormente se formuló una guía de llamado para hacer del conocimiento de las participantes el objetivo del trabajo citándolas para la firma del consentimiento informado. Se realizaron entrevistas que fueron videograbadas, las cuales se ocuparon para al revisarlas buscar en el discurso aspectos relacionados con la teoría de Los seis pilares de la autoestima propuestos por Nathaniel Branden antes mencionados. Favoreciendo a la veracidad de los datos recogidos, se realizó una “lista de congruencias” formulada para hacer un Análisis Verbo-Corporal (AVC); buscando lo que Juan Ángel

Anta nombra incongruencias en el comportamiento natural, incongruencias emocionales e incongruencias verbo-corporales, la cual se estructuró en base a la comunicación no verbal de Flora Davis con cinco aspectos: expresiones del rostro, ojos/mirada, boca/sonrisa, gestos corporales y paralenguaje/inflexión de la voz y discurso, que a su vez fueron divididas para un análisis completo (Anta, 2012).

La pregunta de investigación a responder con los resultados obtenidos de las entrevistas fue: ¿Qué factores que constituyen la autoestima se estimulan más con la práctica de la Educación Acuasomática?

RESULTADOS

Tomando en cuenta los resultados generales de la autoestima de las participantes, la teoría de los 6 pilares de Nathaniel Branden y la influencia de la Educación Acuasomática, se observó un 85.76% de autoestima formada en ellas, constituida por los pilares de la práctica de la aceptación de sí mismo, de la responsabilidad de sí mismo y de la integridad personal, mientras que un 4.16% corresponde al pilar de la autoafirmación y el 10.05% corresponden a la práctica de vivir conscientemente y de vivir con propósito. (Figuras 1 y 2)

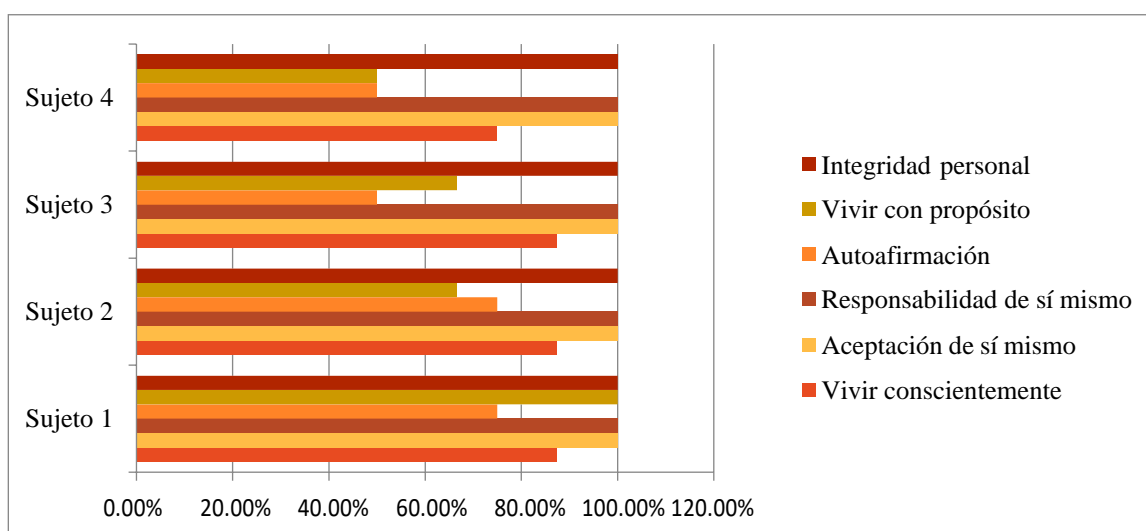


Figura 1: Resultados finales de construcción de pilares por sujeto

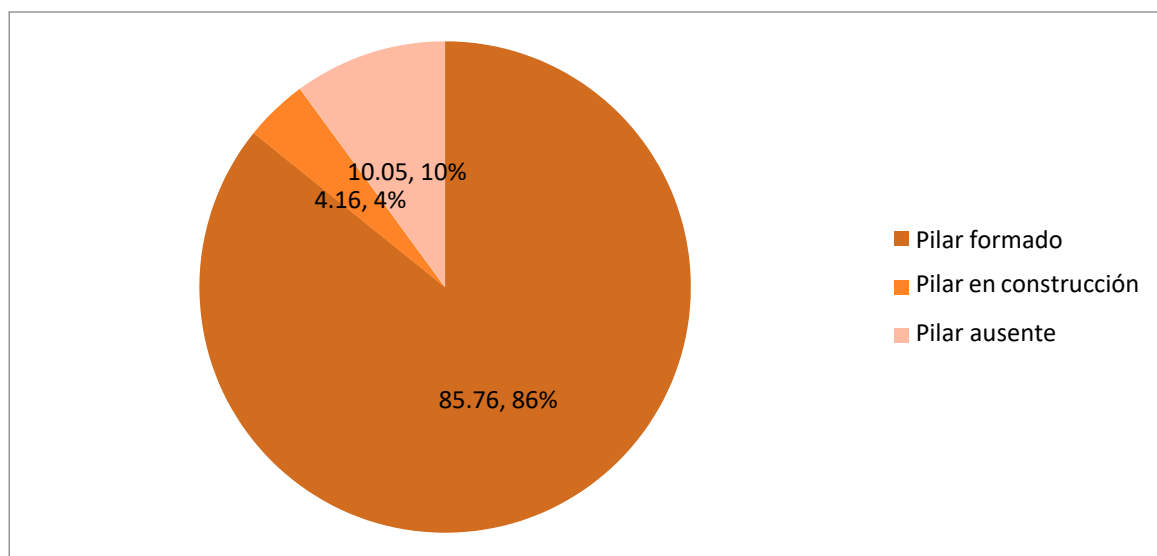


Figura 1: Gráfica general de la autoestima

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

De acuerdo con las cualidades que componen cada uno de los elementos propuestos para la construcción de la autoestima, se encontró que, en la práctica de vivir conscientemente, el motivo común en las participantes para acudir a sus clases es por miedo a sufrir un accidente dentro del agua. Otras cualidades son el disfrute total de la actividad, el mejoramiento en el estado de ánimo, la motivación antes, durante y después de la clase, considerando que la práctica de esta actividad es de vital importancia para lograr un bienestar psicológico, reducción de peso y positivismo,

además una mejor concentración, mayor relajación y eliminación de factores estresantes originados por situaciones personales y laborales.

Con respecto a los elementos que componen la práctica de la aceptación de sí mismo, se encontraron las cualidades personales y la concepción de la autoestima, la cual fue autoevaluada en cada una de las participantes, llegándola a considerar muy buena o alta al igual que factores como los estados de alimentación e hidratación, salud y la autopercepción como concepto base para la formación de la autoestima.

En la responsabilidad de sí mismo se encontró como factores básicos en todas las participantes una mejora en la disciplina, la puntualidad y el afrontamiento de las influencias ajenas.

Por otro lado, en la autoafirmación las participantes refieren deficiencias en el aspecto de sus virtudes, notándose un tanto contradictorio con respecto a la sensación de bienestar que les proporciona la disciplina acuática.

En la práctica de vivir con propósito, la mayoría de las participantes presentaron una baja planeación de sus logros y objetivos, exponiendo que sí están modificando metas, pero no alguna en específico. Esta modificación se basa en la práctica de sus capacidades desarrolladas, contribuyendo así a la realización de estas metas a nivel familiar, personal y social.

Por último, en la práctica de la integridad personal se encontraron cubiertas las cualidades de cumplimiento de los compromisos, la

congruencia de los pensamientos con la expresión, y el cumplimiento de las promesas a otros y las propias.

Los investigadores coinciden con Branden en el argumento de que no existe perfección en la autoestima, pues no siempre se cubre un 100% en todos y cada uno de los pilares; por ello se propone en investigaciones posteriores profundizar en el contexto total de la persona para brindar un producto efectivo fiel a la teoría.

Se concluye que parte de los factores que constituyen la autoestima en relación con la práctica de la Educación Acuasomática son: disciplina, estado de ánimo, motivación, positivismo, concentración, alimentación e hidratación, salud, autopercepción, puntualidad, congruencia de los pensamientos con la expresión, entre otros. Se propone dar a conocer los beneficios en mujeres de entre 35 a 40 años con la práctica de la Educación Acuasomática, los cuales son el conocimiento de sus cualidades, estado de salud y cuerpo, considerando esto como factor

importante para la erradicación de la vulnerabilidad que se presenta en las mujeres.

REFERENCIAS

1. Anta, J. A., (2012), *Detección de engaño: polígrafo vs análisis verbocorporal*, España.
2. Branden, N. (1995) *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós.
3. Esesarte, B., Campero, L., Villagómez, S., Ramírez-Avendaño, E., & Moctezuma-Torre, L. E. (2017). *Educación Acuasmática: beneficios de las competencias filogenéticas en natación para bebés*. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas, 2(1), pp 67-73.
4. Moreno, J. y Gutiérrez, M. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: Inde.
5. Ramos, M. (2017). *La importancia de la educación acuática para fomentar el vínculo maternal: una mejora en el desarrollo integral del niño*. (Licenciatura).Universidad La Salle Oaxaca. Santa Cruz Xoxocotlán, Oaxaca.