

Autoestima y rendimiento académico en estudiantes de Secundaria

Celia Muñoz Pérez¹
IES Miguel Espinosa

Resumen

La autoestima es la evaluación subjetiva y general que una persona tiene sobre sí misma y está vinculada a la motivación académica y a la salud mental. El rendimiento académico se refiere al nivel de éxito de un estudiante en actividades educativas, e influye en la progresión del estudiante y en sus oportunidades futuras. El objetivo de este estudio es averiguar si existe una relación entre estos dos parámetros, así como otros factores relevantes que pueden influir en ellos. Para ello se ha diseñado y realizado una encuesta para estudiantes de 12 a 18 años. Tras el tratamiento numérico de los resultados se concluyó que existe una relación positiva entre la autoestima y el rendimiento académico, así como determinados aspectos que influyen en estas variables. Entre ellas destacan: el género, que supone una menor autoestima y mayor rendimiento académico en chicas que en chicos; una situación familiar estable, que favorece mejores valores de ambas variables; el curso, que supone un aumento notable de los niveles de autoestima y rendimiento académico a partir de primero de bachillerato; el uso de redes sociales, que disminuye el valor de ambas variables; o la actividad deportiva, que supone un gran aumento de la autoestima.

Palabras clave: autoestima, rendimiento académico, adolescencia, salud mental.

¹ E-mail: celiamunozperez19@gmail.com. www.iesmiguelspinoso.com

Self-esteem and academic performance in secondary school students

Abstract

Self-esteem is a person's subjective and general evaluation of him/herself and is linked to academic motivation and mental health. Academic achievement refers to a student's level of success in educational activities, and influences the student's progression and future opportunities. The aim of this study is to find out whether there is a relationship between these two parameters, as well as other relevant factors that may influence them. For this purpose, a survey was designed and carried out for students aged 12 to 18. After numerical processing of the results, it was concluded that there is a positive relationship between self-esteem and academic performance, as well as certain aspects that influence these variables. These include: gender, which means lower self-esteem and higher academic performance in girls than in boys; a stable family situation, which favours better values of both variables; the academic year, which means a significant increase in the levels of self-esteem and academic performance from the first year of baccalaureate; the use of social networks, which decreases the value of both variables; and sporting activity, which means a large increase in self-esteem.

Keywords: self-esteem, academic achievement, adolescence, mental health.

Introducción

En los últimos años, ha habido un creciente interés en la salud mental, destacando su importancia para el desarrollo de habilidades y el manejo del estrés. La autoestima, clave en este contexto, influye en decisiones y acciones cotidianas. Su falta puede desencadenar trastornos como ansiedad o depresión. La adolescencia, una fase crítica, enfrenta desafíos en este sentido, como revela un estudio de la Universidad de Berna¹, que muestra una baja autoestima en comparación con la adultez, que se ve mejorada a partir de los 16 años, cuando el adolescente inicia una educación más especializada. La relación entre autoestima y rendimiento escolar en adolescentes es el foco de una investigación que busca entender este vínculo poco explorado, considerando factores como el entorno familiar o el uso de redes sociales. Este estudio, dividido en fases de documentación, encuestas y análisis de datos, busca aportar a la comprensión de cómo la autoestima y el desempeño académico se relacionan en la juventud.

Marco teórico

1. Autoestima

De forma general, la autoestima se puede definir como la evaluación subjetiva y emocional que tiene una persona de su valía personal, competencias, habilidades y características individuales. Además, la autoestima no es algo innato, sino que se desarrolla a lo largo del tiempo a través de la experiencia, la educación, las relaciones, los valores personales o preconcepciones del entorno en el que se vive. Por lo general, las personas que han tenido experiencias positivas y han recibido apoyo y reconocimiento de los demás tienen una autoestima más alta, mientras que las personas que han tenido experiencias emocionales negativas o han sufrido abuso o rechazo tienden a tener una autoestima más baja.

2. Rendimiento académico.

El rendimiento académico es un concepto que se refiere a la evaluación del logro y resultados obtenidos por los estudiantes durante el proceso de aprendizaje en relación con los objetivos de aprendizaje establecidos. Puede abarcar diversos aspectos como el dominio de los conocimientos, la adquisición de habilidades y

¹ Orth, U. et. Al. (2018) Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. Psychological Bulletin.

competencias, la capacidad de resolución de problemas, la creatividad, la capacidad comunicativa y la habilidad para aplicar lo aprendido en situaciones concretas, así como la capacidad de respuesta del estudiante a los estímulos educativos. Este concepto no solo se limita al desempeño en un curso o asignatura en particular, sino que también puede ser un indicador del éxito académico a largo plazo, como la entrada a la universidad y la obtención de títulos.

Objetivos

Los objetivos que se pretenden conseguir con este estudio son:

1. Estudiar y definir el concepto de autoestima y las repercusiones de la misma.
2. Analizar la relación entre la autoestima y el rendimiento académico en estudiantes de entre 12 y 18 años a través de un cuestionario.
3. Comparar los resultados obtenidos por estudiantes de diferente nivel educativo (ESO y Bachillerato).
4. Investigar si existen diferencias en la autoestima y el rendimiento académico según variables demográficas, como género, edad o situación familiar.

Metodología

1. Encuesta

Se empleó un diseño transversal para recopilar datos de manera simultánea y obtener una instantánea de la relación entre el rendimiento académico y la autoestima de los estudiantes a través de un cuestionario.

El proceso de preparación de la encuesta duró dos meses tras valorar la escala de autoestima seleccionada, el método de evaluación del rendimiento académico y los factores de confusión relevantes. Consecuentemente, la encuesta se divide en tres secciones diferentes que valoran las tres variables que se estudian:

1. **Factores de confusión:** esta primera sección evalúa factores demográficos como la edad, el género y la situación familiar. Así como datos generales que afectan al modo de vida del estudiante, como las influencias, el deporte y el uso de redes sociales. A través de los

resultados obtenidos con esta sección se podrán valorar los resultados del estudio teniendo en cuenta estos factores demográficos y sociales.

2. **Datos académicos:** para facilitar la elaboración del cuestionario y simplificar el análisis de datos se ha utilizado una escala de elaboración propia que atiende a la calificación obtenida en la evaluación más próxima y una serie de factores (como el tiempo de estudio semanal, la organización de las tareas, el nivel de concentración durante las sesiones, etc.) que reflejan cómo se desenvuelve el estudiante durante el periodo educativo. Además, en esta sección se preguntan otros datos escolares como el curso que el estudiante está siguiendo, la modalidad o la repetición de algún curso como factores relacionados. Estos últimos factores serán útiles para estudiar las circunstancias del alumno que pueden influir en los dos parámetros estudiados y proponer opciones de mejora. Así como evaluar si el nivel educativo influye en el rendimiento académico y la autoestima también.

3. **Test de autoestima:** se ha utilizado la Escala de Autoestima de Rosenberg que consta de diez afirmaciones relacionadas con la autoimagen y la autovaloración que sugieren un mayor o menor grado de autoestima. El estudiante encuestado debe calificar la afirmación en función de cómo de identificado se siente con ella, eligiendo entre cuatro posibilidades de respuesta: “Muy en desacuerdo”, “En desacuerdo”, “De acuerdo” o “Muy de acuerdo”.

Las dos últimas secciones permitirán alcanzar el objetivo principal: averiguar si existe una correlación entre la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes que participen.

2. Distribución de la encuesta

La toma de muestras inició en el mes de mayo del año 2023 y finalizó en el mes de octubre del mismo año. Se facilitó la encuesta en forma de Formulario de Google a una muestra compuesta por un total de 334 estudiantes de ESO y Bachillerato de diferentes centros educativos de Murcia, la mayor parte del IES Miguel Espinosa.

Para facilitar la toma de muestras, se ofreció la encuesta a los estudiantes

de ESO, con el permiso del profesorado, durante las horas de tutoría y de manera presencial para responder a dudas y asegurar que el cuestionario se rellenara correctamente. Con los estudiantes de bachillerato no se pudo llevar a cabo este proceso debido a la ausencia de horas de tutoría en ese nivel educativo, por ello se les hizo llegar la encuesta online a través de profesores y conocidos. Además, los estudiantes rellenaron el formulario de forma anónima para tratar de obtener respuestas lo más sinceras posible, y de esta forma conseguir información más veraz.

3. Tratamiento numérico de los resultados

Para evaluar la relación entre el rendimiento académico y la autoestima se utilizaron tanto medias aritméticas como una calificación de ambas variables para cada sujeto:

- La valoración numérica de la autoestima se obtuvo siguiendo la escala de autoestima de Rosenberg², cuyos ítems son los que se han utilizado en la elaboración de la encuesta. Cada ítem presenta cuatro posibles respuestas y cada una de ellas sugiere un mayor o menor grado de autoestima. Según este grado a cada respuesta se le asigna una puntuación del 1 al 4 (por lo que la puntuación máxima es 40 y la mínima es 10). El sujeto escogerá las respuestas con las que más se identifique y la suma de las puntuaciones que obtenga será su calificación de autoestima. Según el rango numérico en el que se encuentre la calificación el sujeto se incluirá en una de estas tres categorías: autoestima baja (10-19), autoestima media (20-29) y autoestima alta (30-40).
- La valoración numérica del rendimiento académico se obtuvo de manera similar, aunque en este caso se utilizó un criterio personal para adjudicar las puntuaciones a cada ítem al tratarse de un cuestionario de elaboración propia. Los ítems de la segunda sección utilizados para este procedimiento son: 6, 7, 8, 10, 11, 12 y 17. Cada uno de estos ítems contiene unas respuestas que expresan un mayor o menor nivel de rendimiento académico. Cada una de estas respuestas tiene asignada una puntuación dependiendo del número de opciones que contenga la

² Morejón, A. J., García-Bóveda, R. y Vázquez-Morejón, R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: Fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22(2) 247-256.

pregunta (si tiene tres opciones será del 1 al 3, si tiene cuatro, será del 1 al 4). La puntuación mínima es 7 y la máxima es 35. Con estas puntuaciones sumadas a la calificación final de la evaluación más cercana se obtendrá la valoración numérica de rendimiento académico del sujeto. Dependiendo del rango en el que se encuentre la cifra, el sujeto se incluirá en una de las siguientes categorías: rendimiento académico bajo (7-16), rendimiento académico medio (17-25), rendimiento académico alto (26-35).

También se llevó a cabo un análisis cuantitativo con los valores numéricos obtenidos por los alumnos en los dos parámetros anteriores para obtener la correlación entre las dos variables (Figura 3).

Por otro lado, para estudiar las variables demográficas y los factores de confusión respecto a la autoestima y el rendimiento académico se dividió a los encuestados entre las diferentes respuestas posibles a cada ítem y se calculó la nota media de rendimiento académico y de autoestima de cada grupo de encuestados. Posteriormente se elaboraron gráficas con los resultados obtenidos para evaluar si existe alguna relación significativa entre la variable estudiada y el rendimiento académico o la autoestima.

Resultados

1. Correlación entre autoestima y rendimiento académico

Tras encuadrar a los sujetos en las tres categorías de autoestima establecidas (autoestima baja, media y alta) se calculó el rendimiento académico medio correspondiente a cada categoría de autoestima. Como puede observarse en la Figura 1, los sujetos con autoestima baja obtuvieron una calificación media de rendimiento académico de 22.14; los sujetos con autoestima media, 24.3; y los sujetos con autoestima alta, 26.03. Se percibe un crecimiento del rendimiento académico respecto al crecimiento de la autoestima.

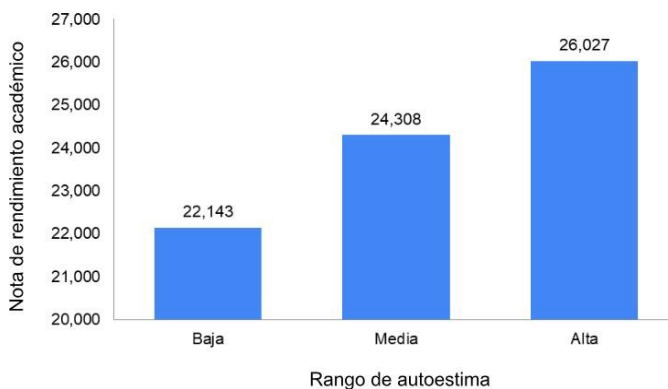


Figura 1. Rendimiento académico medio por rango de autoestima. Elaboración propia.

Se llevó a cabo el mismo cálculo utilizando los rangos de rendimiento académico y las calificaciones de autoestima. Tras encuadrar a los sujetos en las tres categorías de rendimiento académico establecidas (bajo, medio y alto) se calculó la puntuación media de autoestima correspondiente a cada categoría de rendimiento académico (Figura 2). Los sujetos con rendimiento académico bajo obtuvieron una autoestima media de 25.57; los sujetos con rendimiento académico medio, 27.29; y los sujetos con alto rendimiento académico 29.80. Se percibe un crecimiento de la autoestima respecto al crecimiento del rendimiento académico.

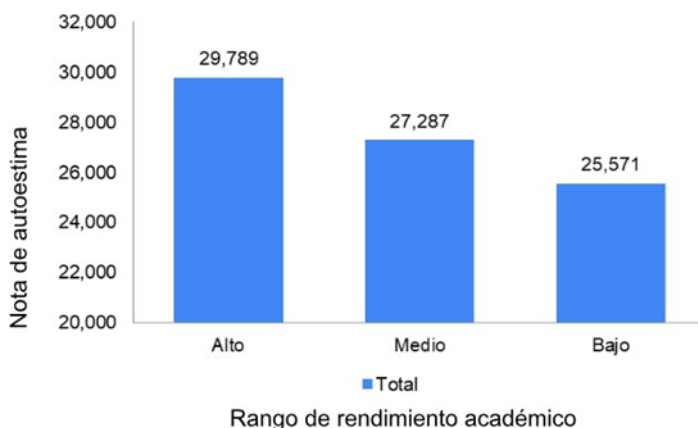


Figura 2. Autoestima media por rango de rendimiento académico. Elaboración propia.

La variación del rendimiento académico respecto al aumento de la autoestima es la siguiente (Figura 3). A nivel general muestra una relación positiva entre la autoestima y el rendimiento académico, aunque los valores de rendimiento académico son más dispares a niveles muy bajos y muy altos de autoestima. En los valores intermedios el rendimiento académico se ve más equilibrado.

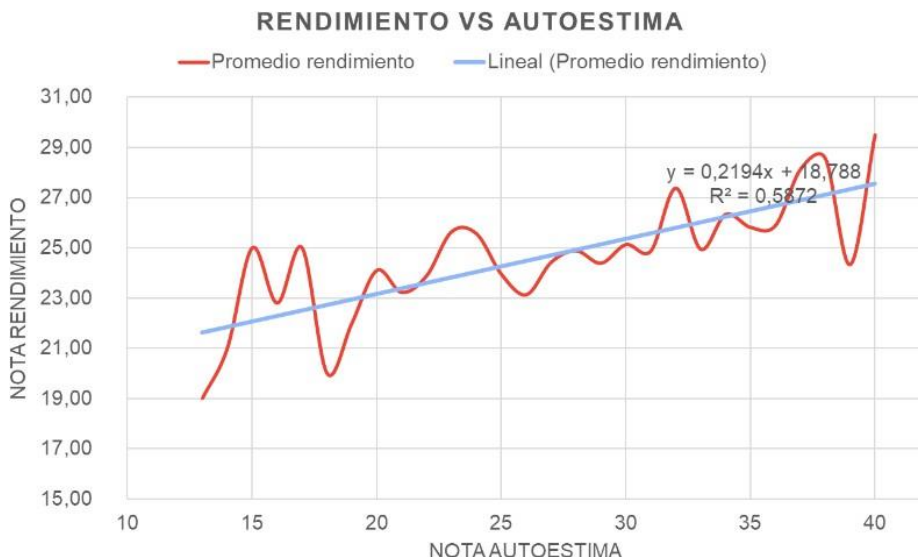


Figura 3. Correlación entre el rendimiento académico y la autoestima. Elaboración propia

2. Variables secundarias

Edad:

En cuanto a la autoestima, no se percibe una relación regular con la edad, aunque se ven máximos en los 18 años y mínimos en los 14 y 12 años. El rendimiento académico alcanza su pico máximo en los 12 años, al aumentar la edad disminuye hasta los 16 años, donde vuelve a elevarse hasta llegar a un máximo relativo en los 17 años. Finalmente, baja drásticamente a los 18 años. La encuesta fue rellenada desde abril a noviembre de 2023, por lo que los sujetos con 18 años han debido repetir al menos un curso de ESO o Bachillerato. Esto podría explicar los valores tan bajos de rendimiento académico en estudiantes con esta edad.

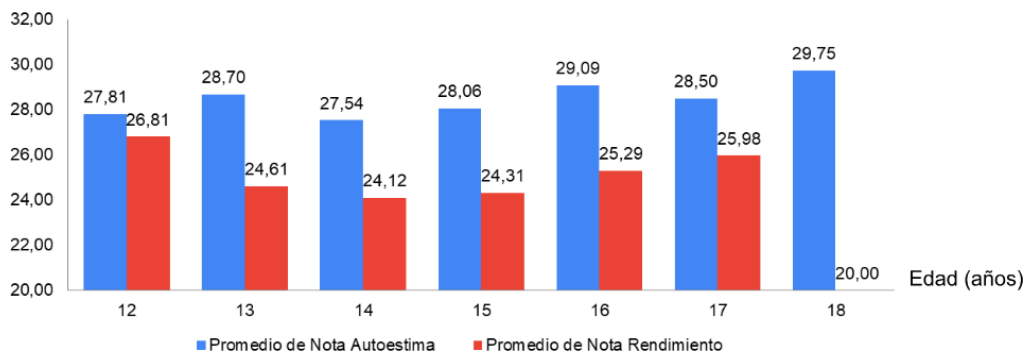


Figura 4. Promedio de autoestima y rendimiento académico según la edad. Elaboración propia.

Género:

La autoestima se ve disminuida en personas de género femenino y elevada en personas de género masculino. Por otro lado, el rendimiento académico es ligeramente más elevado en personas de género femenino respecto al masculino. De esta manera se invierte la relación general entre las variables reflejada en las Figuras 1 y 2.

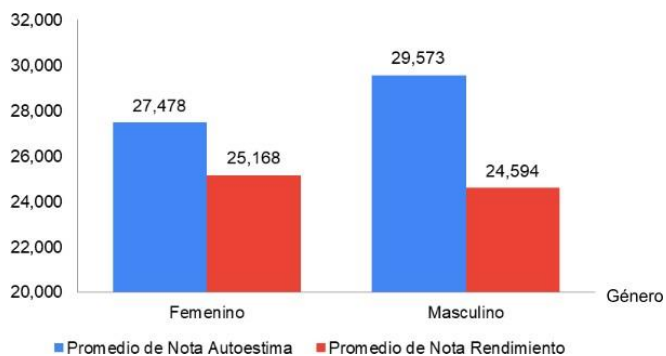


Figura 5. Promedio de autoestima y rendimiento académico según el género. Elaboración propia

Padres divorciados/separados:

Se percibe una disminución del rendimiento académico y la autoestima en estudiantes con padres divorciados.

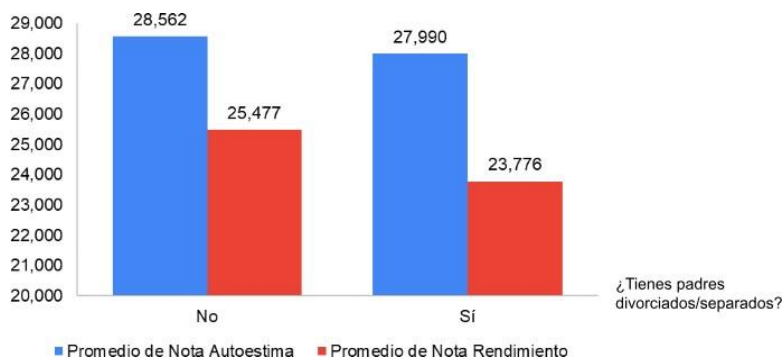


Figura 6. Promedio de autoestima y rendimiento académico según padres divorciados/separados. Elaboración propia.

Situación familiar en la vivienda:

En cuanto a la autoestima, se observa un máximo en los estudiantes que conviven con dos progenitores y un mínimo en aquellos estudiantes que no viven con ninguno de sus progenitores. Los que viven con educadores o con un solo progenitor presentan un nivel de autoestima intermedio.

Con respecto al rendimiento académico, también se percibe un mínimo en los alumnos que viven con otros familiares, mientras que el máximo rendimiento escolar se da en estudiantes que viven con educadores, seguido de los que viven con dos progenitores y los que viven solo con uno.

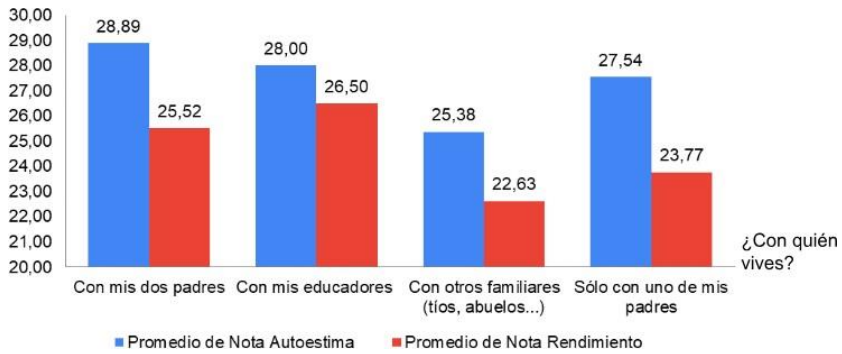


Figura 7. Promedio de autoestima y rendimiento académico según la situación en la vivienda. Elaboración propia.

Título universitario en padres:

Se percibe un aumento en la autoestima y el rendimiento académico de estudiantes con padres graduados en la universidad.

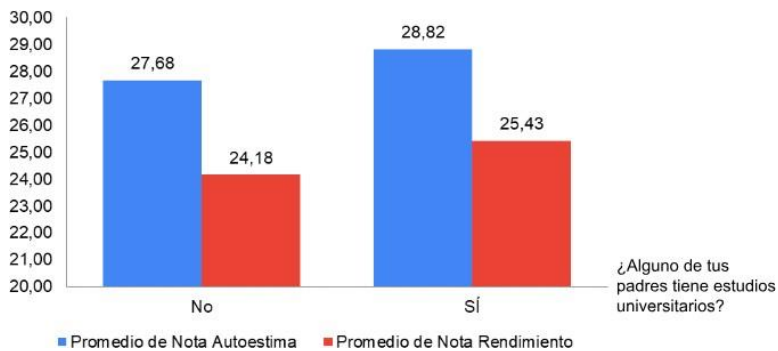


Figura 8. Promedio de autoestima y rendimiento académico según título de padres. Elaboración propia.

Número de hermanos:

Se percibe una disminución progresiva tanto de autoestima como de rendimiento académico conforme aumenta el número de hermanos, aunque entre los 2 y 3 o más hermanos la autoestima se estabiliza.

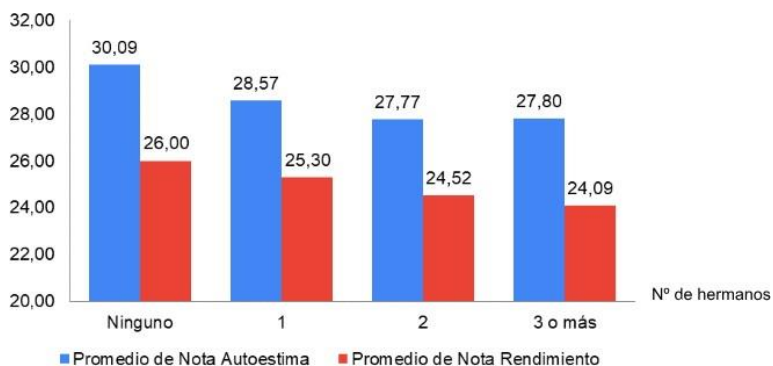


Figura 9. Promedio de autoestima y rendimiento académico según número de hermanos.
Elaboración propia

Uso de redes sociales:

Tanto el rendimiento académico como la autoestima disminuyen notoriamente conforme aumentan las horas de consumo de redes sociales, aunque el rendimiento académico se mantiene estable entre “Menos de 1 hora” y “Entre 1 y 2 horas”.

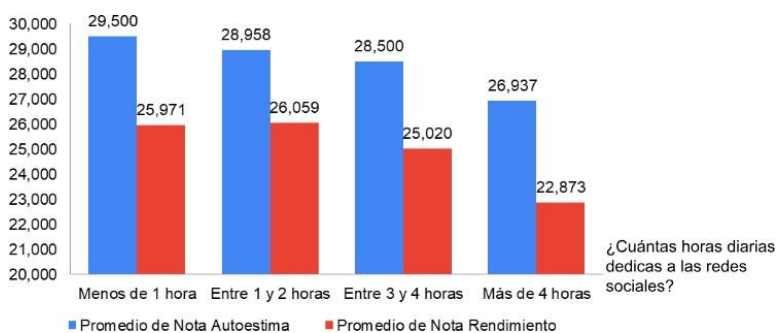


Figura 10. Promedio de autoestima y rendimiento académico según el uso de redes sociales.
Elaboración propia.

Deporte:

El rendimiento académico entre personas que hacen deporte y personas que no, es similar (algo mayor en las personas que sí). Mientras que la autoestima es notablemente mayor en las personas que sí realizan algún deporte.

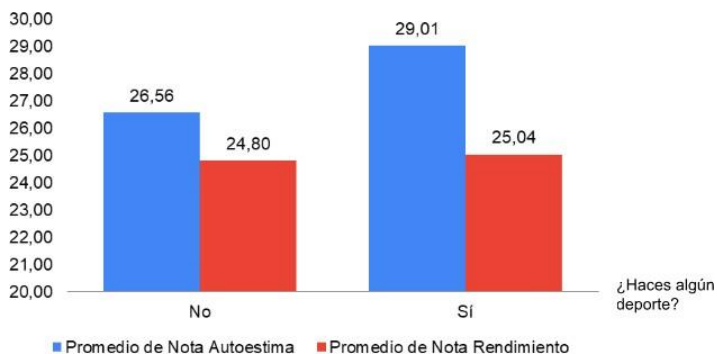


Figura 11. Promedio de autoestima y rendimiento académico según el deporte.
Elaboración propia.

Curso repetido

Se percibe una bajada drástica en el rendimiento académico de los estudiantes que han repetido, así como la autoestima algo disminuida.

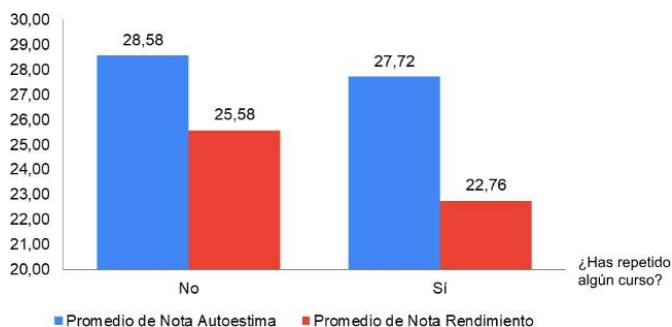


Figura 12. Promedio de autoestima y rendimiento académico según curso repetido.
Elaboración propia

Curso actual

Tanto la autoestima como el rendimiento académico alcanzan su pico máximo en los cursos de bachillerato y su mínimo absoluto en la Formación Profesional. En los cursos de ESO la autoestima se percibe más alta en 1º y 4º curso y más baja en 2º y 3º; y el rendimiento académico disminuye gradualmente desde 1º de ESO hasta 1º de Bachillerato.

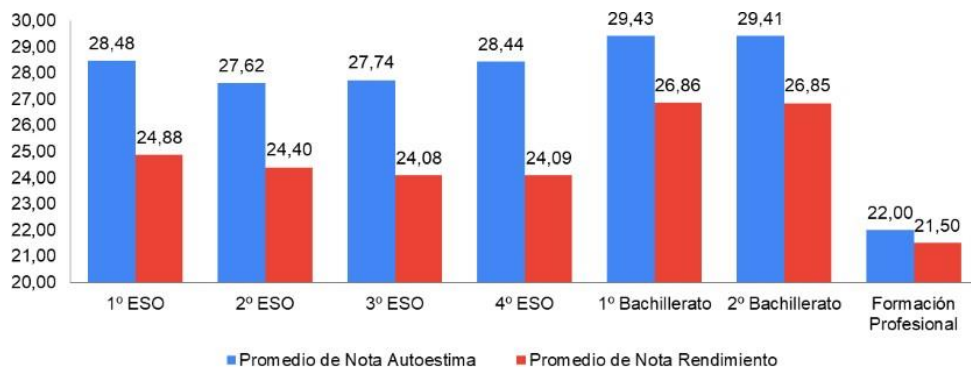


Figura 13. Promedio de autoestima y rendimiento académico según curso. Elaboración propia.

Satisfacción con la elección de modalidad:

Se percibe un aumento tanto de rendimiento académico como de autoestima conforme mayor es la satisfacción con la elección de la modalidad. En la autoestima, la variación es muy drástica, varía en 7 puntos la más alta respecto de la más baja.

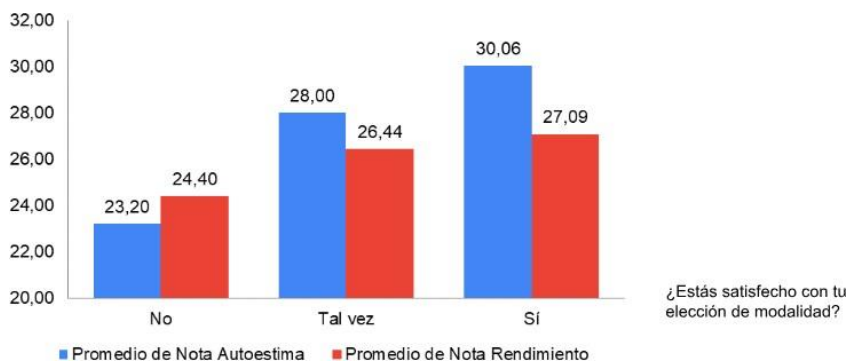


Figura 14. Promedio de autoestima y rendimiento académico según satisfacción con modalidad. Elaboración propia.

Aspiraciones universitarias:

Se percibe un aumento de ambas variables, aunque es más drástico en el rendimiento académico, en estudiantes con aspiración de ir a la universidad.

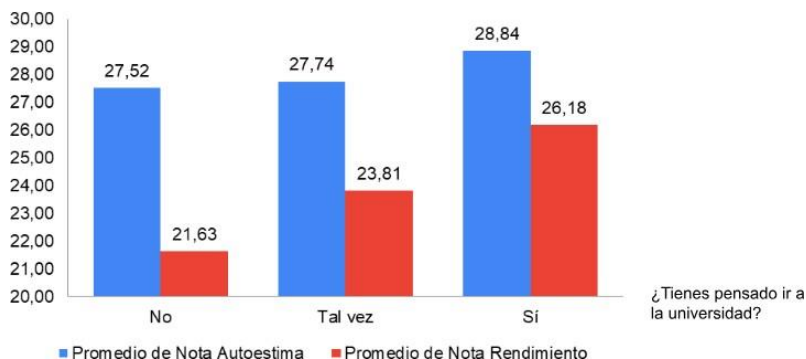


Figura 15. Promedio de autoestima y rendimiento académico según aspiraciones universitarias. Elaboración propia.

Ayuda adicional:

Se percibe un aumento de ambas variables en estudiantes que no necesitan ayuda adicional.

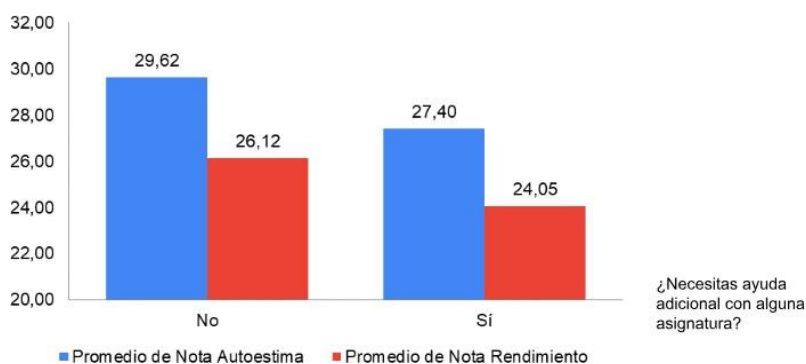


Figura 16. Promedio de autoestima y rendimiento académico según ayuda adicional. Elaboración propia.

Preferencia por el trabajo individual o colectivo:

Respecto a esta variable se perciben irregularidades entre la autoestima y el rendimiento académico. La autoestima es mayor en estudiantes con preferencia por trabajos en grupo, mientras que el rendimiento académico aumenta en estudiantes con preferencia por los trabajos individuales. Se invierte la relación positiva entre ambas variables vista en el resto de factores.

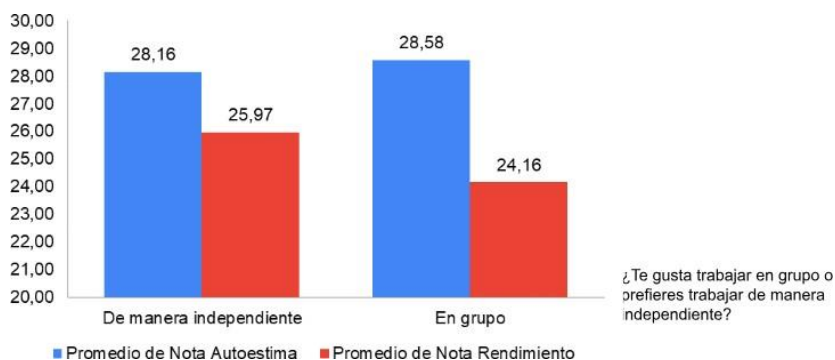


Figura 17. Promedio de autoestima y rendimiento académico según preferencia por trabajos individuales o colectivos. Elaboración propia.

3. Objetivos

1. Estudiar y definir el concepto de autoestima y las repercusiones de la misma. Este objetivo está plasmado en el marco teórico.
2. Analizar la relación entre la autoestima y el rendimiento académico en estudiantes de entre 12 y 18 años a través de un cuestionario. Este objetivo se ha conseguido a lo largo de la investigación.
3. Comparar los resultados obtenidos por estudiantes de diferente nivel educativo (ESO y Bachillerato). Este objetivo está plasmado en la Figura 23.
4. Investigar si existen diferencias en la autoestima y el rendimiento académico según variables demográficas, como género, edad o situación familiar. Este objetivo se ha plasmado en las Figuras 4 a 17.

Discusión y conclusiones

En definitiva, el análisis de los valores obtenidos tras el tratamiento numérico de los resultados de la encuesta ha demostrado una correlación significativa entre el rendimiento académico y la autoestima de los estudiantes encuestados (Figuras 1 y 2), principalmente en los valores altos e intermedios de ambas variables. Atendiendo a los rangos de autoestima y rendimiento académico especificados en el apartado 4.2, la media de autoestima y rendimiento académico de los estudiantes corresponde al rango intermedio.

Además, se han observado determinadas variables demográficas que han influido significativamente en el estudio. En cuanto al género, se percibe una diferencia notable entre chicos y chicas, consiguiendo incluso que la relación positiva entre rendimiento académico y autoestima se invierta, siendo la autoestima menor en chicas y mayor en chicos y el rendimiento académico menor en chicos y mayor en chicas (relación negativa).

Con respecto a las actividades diarias del estudiante:

1. El uso de redes sociales ha sido un factor relevante, ya que su uso abundante conlleva un nivel más bajo de ambas variables, sobre todo en el rendimiento académico, que es mucho más bajo en estudiantes que usan las redes sociales más de cuatro horas diarias.
2. También el deporte ha resultado ser un factor destacado, pues los estudiantes que practican algún deporte presentan una autoestima notablemente más elevada, aunque el rendimiento académico sea similar.
3. Por otra parte, la ayuda académica adicional supone una disminución general de autoestima y rendimiento académico respecto de los estudiantes que no la necesitan. Esta tendencia podría explicarse por una reducción de la confianza del estudiante. Sin embargo, para explicar la variación de rendimiento académico sería conveniente analizar la razón por la que se recurre a este tipo de apoyo, si es por obligación paterna o por voluntad propia.

En materia de educación se han analizado otros factores:

1. Las aspiraciones universitarias: suponen un aumento significativo del rendimiento académico.
2. La satisfacción con la modalidad elegida para sus estudios. Aunque la modalidad no sugiere ninguna conclusión clara, la satisfacción con la elección de esta sí es relevante, puesto que en aquellos estudiantes más seguros de su elección el rendimiento académico y, principalmente, la autoestima, tienen valores mucho más elevados. Estos resultados muestran la importancia de una buena orientación académica y profesional para una correcta salud mental y un buen desarrollo escolar y laboral.
3. También se ha observado que los estudiantes que prefieren trabajar de manera independiente presentan mejores resultados, pero una menor autoestima, mientras que los estudiantes con preferencia por trabajos colectivos presentan valores contrarios, buena autoestima y peor rendimiento. Esto puede deberse a una sobrecarga de tareas para los buenos estudiantes en los proyectos de grupo. Por ello, es importante fomentar la capacidad de trabajo en equipo de los estudiantes e infundir una conciencia de responsabilidad para las tareas de grupo.

Por otra parte, se ha considerado el curso académico de cada estudiante y se ha percibido un aumento drástico del rendimiento académico, ligado a la autoestima, en los estudiantes de Bachillerato, algo que concuerda con la hipótesis elaborada en la introducción respecto los resultados de un estudio realizado por la Universidad de Berna.

En último lugar, los resultados obtenidos de las preguntas relacionadas con la situación familiar sugieren que aquellos estudiantes que presentan círculos familiares más estables (situación familiar en la vivienda o la relación de los padres) suelen tener niveles de autoestima y rendimiento académico más elevados. Así como los hijos únicos o con pocos hermanos y los estudiantes con padres graduados. Estos resultados exponen la dependencia del desarrollo psicológico del estudiante con la situación personal de la familia

Referencias

- Branden N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. Random House Usa Inc.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Morejón, A. J., García-Bóveda, R. y Vázquez-Morejón, R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: Fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22(2) 247-256.
https://www.researchgate.net/publication/28098338_Escala_de_autoestima_de_Rosenberg_Fiabilidad_y_validez_en_poblacion_clinica_espanola
- Orth, U. et. Al. (2018) Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press