

# CAPÍTULO 1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

## 1.1. Planteamiento Del Problema

La resiliencia se entiende como la capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas, cuando todo parece actuar en nuestra contra. El término resiliencia tiene su origen en el idioma latín, en el vocablo resilio, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. *“La incorporación de este concepto a las ciencias sociales y de la salud es relativamente reciente. Inicialmente, la resiliencia fue definida como la habilidad para desarrollar una adaptación exitosa en un individuo expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes”* (D’Alessio Luciana, 2001: 12). Se define a la asertividad como una conducta Asertiva o socialmente hábil: Implica firmeza para utilizar los derechos, expresar los pensamientos, sentimientos y creencias de un modo directo, honesto y apropiado sin violar los derechos de los demás. Es la expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas. La aserción implica respeto hacia uno mismo al expresar necesidades propias y defender los propios derechos y respeto hacia los derechos y necesidades de las otras personas. La autora Gismero E. (2002: 13) define a la asertividad como *“la expresión de necesidades, sentimientos, preferencias u opiniones de modo no amenazante, no punitivo.”*

Algunos autores como D’Alessio L. (2001: 13) definen a la resiliencia de esta manera: *“la psicopatología define como resiliencia emocional al conjunto de los rasgos de la personalidad y de los mecanismos cognitivos desarrollados por un individuo que le confieren protección ante situaciones adversas, impidiendo el desarrollo de un trastorno mental”*. La resiliencia es como un mecanismo de afrontamiento ante la adversidad; dentro de ellos entran los trastornos psicopatológicos como la ansiedad, depresión, trastornos por estrés post traumático. La ansiedad se define como *“una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva caracterizada por un estado alerta la activación generalizada”* (Rojas E. 2000: 31). Las habilidades sociales se definen como *“un conjunto de conductas que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás de manera*

*efectiva y satisfactoria”*. (Sánchez G. 2012: S/P), también se las puede entender como una conducta asertiva. La autoestima se entiende como *“estimación de sí mismo, el modo en que la persona se ama a sí misma. Lógicamente, es natural que cada persona haya de estimarse a sí misma. ¿Por qué? Porque en cada persona hay centenares de cualidades y características positivas que son estimables. Pero para estimarlas objetivamente y con justicia es necesario conocerlas previamente. De hecho, si no se conocen es imposible que puedan ser estimadas. Por eso no todas las personas se estiman de la misma manera”*. (Polaino A. 2003: 18). La procrastinación puede definirse como *“la acción de retrasar voluntaria e innecesariamente la realización de tareas al punto de experimentar malestar subjetivo”* (Domínguez L. 2016: 21).

A **nivel internacional** en una investigación sobre la resiliencia los autores Caldera & otros (2016: 235) sostienen de esta manera *“al analizar la relación entre los niveles de resiliencia y la carrera de los estudiantes, se advirtió que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ellas. Tal condición posiblemente se deba a que los programas educativos implicados en el estudio, al ser todos del nivel universitario, reclaman que en los niveles educativos previos se hayan adquirido o desarrollado ciertos estándares mínimos de resiliencia, que en su momento les permitieron afrontar adecuadamente sus diversas demandas o problemas. Sin embargo, debido a que el estudio contempló únicamente las carreras de derecho, enfermería, negocios internacionales y medicina humana, es probable que otros programas educativos, con perfiles distintos (por ejemplo, de las áreas profesionales de las humanidades y las ingenierías) puedan albergar a personas con niveles de resiliencia significativamente diferenciados. Una mala resiliencia ante la ansiedad puede llevar a la “Procrastination” en el idioma inglés es un término que describe la postergación para realizar actividades y hace referencia a un desorden clínico caracterizado por la intención de hacer una tarea y una falta de diligencia ya sea para empezarla, desarrollarla o analizarla, cuyo proceso generalmente se acompaña de sentimientos de nerviosismo o inquietud y abatimiento”*.

A **nivel nacional** no se encontraron muchos datos. En una investigación realizada en la Universidad Mayor De San Andrés, en donde se toma en cuenta la ansiedad (ya que la resiliencia es un mecanismo de adaptación de ella) se concluye lo siguiente. *“La ansiedad psicológica en el que se encuentra todo lo cognitivo, los estudiantes de primer año de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de “San Andrés” presentan respuestas cognitivas des adaptativas como son los bloqueos, tanto de concentración; es decir que la información que focalizan es mayormente irrelevante dando lugar a un proceso de información distorsionado, focalizando su atención en los límites de amenaza o daño que surge en alguna situación y a la vez es influida por pensamientos automáticos... Por consiguiente, el aprendizaje de destrezas y habilidades cognitivas para hacer frente a situaciones estresantes en edades tempranas tendría que ser estimulado y también darse de igual forma”* (Mayta N. 2011: 104).

A **nivel regional** no se encontraron unos estudios exactos de resiliencia y asertividad en estudiantes universitarios de la ciudad de Tarija, por lo que se toman en cuenta estudios aproximados como ser el estrés académico y estrategias de afrontamiento. La autora Cazón M. (2017: 90) en una investigación en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” menciona de esta manera *“los alumnos de 1° presentan un nivel de estrés académico nivel inferior a los alumnos de 5° quienes también presentan ... estrés académico; el análisis comparativo que se realizó entre el estrés académico y el uso de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 1° a 5° año también nos describe que los alumnos de 5° realizan más estrategias de afrontamiento, ésto puede deberse a los factores estresantes así como la falta de madurez en la personalidad, aún en los estudiantes de 5° año de Psicología”*. Las autoras Coro D. & Mercado Z. (1999: 95) en una investigación en estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” indican que *“de las carreras de carácter humanísticas se encuentran la carrera de psicología del cual se pide como requisitos estas cualidades en un estudiante: razonamiento abstracto, habilidades numéricas, buen manejo del lenguaje, meticulosidad, sensibilidad, sociabilidad, iniciativa, desarrollando,*

*madurez, equilibrio, buen ajuste emocional*”. Al hacer mención al buen manejo del lenguaje, ésto significa que el estudiante tenga una buena conducta asertiva.

La resiliencia es un importante mecanismo de afrontamiento ante la adversidad en los estudiantes universitarios; una baja resiliencia puede conducir a problemas psicopatológicos como la ansiedad, depresión y conductas como la procrastinación, una buena resiliencia es importante para el estudiante, porque éste les permite afrontar adecuadamente las situaciones estresantes que se manifiestan dentro del ámbito académico universitario; de igual manera, esta capacidad refleja una cualidad en un profesional de salud mental. También cabe resaltar que la asertividad es muy importante para el desempeño comunicativo tanto en estudiantes de la carrera de psicología y psicólogos, ya que una buena conducta asertiva fortalece las habilidades comunicativas que son indispensables en la formación estudiantil y profesional de un buen psicólogo.

Por ende, se plantea la siguiente pregunta científica:

**¿Cuál es la capacidad de resiliencia y asertividad en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho?**

## 1.2. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación es muy importante ya que contiene una temática que no ha sido abordada en nuestro medio, debido a que la resiliencia es un mecanismo de reacción ante la adversidad y la asertividad es la habilidad comunicativa para tener un buen desempeño comunicativo. Estas cualidades son imprescindibles dentro del perfil profesional del psicólogo. Debido a esto se investiga la capacidad de resiliencia y la asertividad en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.

La investigación brinda un **aporte teórico** puesto que a través de ella se contribuye con datos novedosos con respecto a la capacidad de resiliencia y asertividad de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.

En cuanto al **aporte práctico**, suministra resultados concretos de la capacidad de resiliencia y asertividad en los estudiantes universitarios, para que las instituciones puedan tener información útil y de mayor importancia sobre la capacidad de resiliencia y asertividad en los estudiantes universitarios estos datos se puedan tomar en cuenta en futuros estudios para implementar programas de prevención para una intervención.

El presente trabajo de investigación no presenta un aporte metodológico, debido a que los instrumentos que se utilizaron se encuentran estandarizados.

## **CAPITULO 2. DISEÑO TEÓRICO**

### **2.1 Identificación del problema**

¿Cuál es la capacidad de resiliencia y asertividad en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”?

### **2.2. Objetivos**

#### **2.2.1. Objetivo general**

Determinar la capacidad de resiliencia y asertividad en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.

#### **2.2.2. Objetivos específicos**

1. Precisar el nivel resiliencia de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.
2. Describir el nivel de ansiedad en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.
3. Describir el nivel de las habilidades sociales de los estudiantes de la Carrera de Psicología de Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.
4. Determinar el nivel de autoestima de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.
5. Indagar el nivel de procrastinación en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.

### **2.3. Hipótesis**

- 1- El nivel de resiliencia en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” es alto.
- 2- El nivel de ansiedad en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” es bajo.
- 3- Los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” presentan nivel bajo de habilidades sociales.
- 4- El nivel de autoestima en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” es bueno.
- 5- El nivel de procrastinación en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” es alto.

## 2.4. Operacionalización de variables

Variable	Categoría Dimensión	Indicadores	Escala
<p>La <b>resiliencia</b> se define como “<i>una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación</i>” (Wagnild y Young 1993: 12),</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Ecuanimidad</li> <li>*Perseverancia.</li> <li>*Sentirse bien solo.</li> <li>*Satisfacción personal.</li> <li>*Confianza en sí mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente.</li> <li>*Firmeza ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo de logro y autodisciplina.</li> <li>*Nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes.</li> <li>*Habilidad para creer en sí mismo y en sus capacidades.</li> <li>*Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta.</li> </ul>	<p><b>Escala de Resiliencia Wagnild &amp; Young.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel bajo (25 a 75).</li> <li>• Medio (76 a 124).</li> <li>• Alto (125 a 175).</li> </ul>
<p>La <b>Ansiedad</b> es “<i>un estado subjetivo de incomodidad, malestar, tensión, desplacer y alarma que hace que el sujeto se sienta molesto</i>” (Rojas E. 2000: 25).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Somática</li> <li>*Cognitiva</li> <li>* Afectivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Sudoraciones, palidez temblores en las manos, etc.</li> <li>*Miedos irracionales.</li> <li>*Nerviosismo; terrores.</li> </ul>	<p><b>Inventario de Ansiedad de Beck.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normal 0-9.</li> <li>• Ansiedad leve 10-18.</li> <li>• Ansiedad moderada 19-29.</li> <li>• Ansiedad grave 30 -63.</li> </ul>

<p>Las <b>habilidades sociales</b> son “<i>las capacidades o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea interpersonal</i>”</p> <p>(García A. 2010: 226).</p>	<p>I. Autoexpresión de situaciones sociales.</p> <p>II. Defensa de los propios derechos</p> <p>III. Expresión de enfado o disconformidad.</p> <p>IV. Decir no y cortar peticiones.</p> <p>V. Hacer peticiones.</p> <p>VI. Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.</p>	<p>*Capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales</p> <p>* La expresión de conductas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo.</p> <p>* La capacidad de expresar el enfado, sentimientos negativos justificados o desacuerdo con otras personas.</p> <p>*Habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener sí como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo.</p> <p>* Expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos, sea a un amigo o en situaciones de consumo</p> <p>* Habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto y de poder hacer espontáneamente un cumplido, un halago.</p>	<p><b>Escala Habilidades Sociales.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel Bajo (1 a 25)</li> <li>• Medio (26 a 75)</li> <li>• 76 al 100 Alta</li> </ul>
<p>La <b>Autoestima</b> es “<i>la estimación de sí mismo, el modo en que la persona se ama a sí misma</i>”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoconocimiento</li> </ul>	<p>*grado en que las personas conocen sus potencialidades.</p>	<p><b>Inventario De Autoestima 35B</b></p> <p>*61 a 75 Óptima</p> <p>*46 a 60</p>

<p>(Polaino A. 2003: 18).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto concepto</li>   <li>• Auto evaluación</li> </ul>	<p>*se refiere a una serie de creencias acerca de uno mismo, que se manifiestan en la conducta.</p> <p>*grado en que la persona reconoce y acepta sus propias potencialidades.</p>	<p>Excelente</p> <p>*31 a 45 Muy buena</p> <p>*16 a 30 Buena</p> <p>*0 a 15 Regular</p> <p>*-1 a -15 Baja</p> <p>*-16 a -30 Deficiente</p> <p>*-31 a -45 Muy Baja</p> <p>*-46 a -60 Extrema</p> <p>*-61 a -75 Nula</p>
<p><b>La Procrastinación</b> es “<i>la acción de retrasar voluntaria e innecesariamente la realización de tareas al punto de experimentar malestar subjetivo, ya sea por falta de agrado hacia la tarea, por la dificultad percibida o el miedo a fallar, con consecuencias perjudiciales a mediano y largo plazo</i>” (Domínguez L. 2016: 21).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorregulación académica</li>   <li>• Postergación de actividades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Autorregulación académica.</b> Responsabilidad, admiración del tiempo en los quehaceres, hábitos de estudio, etc.</li>   <li>• <b>Postergación de actividades.</b> Postergación de lecturas, postergación entrega de trabajos y dejar las tareas para última hora.</li> </ul>	<p><b>Escala De Procrastinación Académica</b></p> <p>*Alto</p> <p>*Intermedio</p> <p>*Bajo</p>

## CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO

A continuación, se presenta la fundamentación teórica, revisión bibliográfica que sostiene esta investigación, definiendo las variables a estudiar, así también información relevante que permite entender la problemática.

### 3.1. Resiliencia

Una definición más aceptable de la resiliencia es la de los autores Wagnild y Young (1993: 12), que la definen de esta manera *“la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida. La resiliencia es la capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas, cuando todo parece actuar en nuestra contra”*. El autor se refiere a que la resiliencia es un aspecto fundamental de la personalidad, ya que ésta regula el efecto del estrés en el individuo. A continuación, se describirá la resiliencia desde diferentes autores.

Saavedra G y Villalta P. (2008) refieren que la resiliencia es la capacidad del ser humano para afrontar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias adversas. Seguido a ello refiere que es interesante notar que el afrontamiento de las crisis de la vida es donde la promoción de la resiliencia hace la diferencia entre la predisposición al desarrollo de las potencialidades humanas.

En tanto que D’Alessio L. (2001: 12) opina que las ciencias sociales utilizaron el concepto de resiliencia para distinguir aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanas y exitosas. Posteriormente, la resiliencia fue definida como la habilidad para salir de la adversidad, adaptarse. Regular la homeostasis psíquica del individuo. *“En la literatura contemporánea, se denomina resiliencia a la habilidad individual para prosperar ante el desafío de una experiencia estresante y/o traumática. Las ciencias*

*de la salud han incorporado el término para referirse a la contrapartida biológica y psicopatológica de la resiliencia, y para describir una serie de procesos complejos que intervienen en la puesta en funcionamiento de los mecanismos biológicos responsables de la resiliencia de un individuo.”*

Así la misma autora (2001) refiere que es un concepto de la psicología positiva, además que esta pasa a ser considerada como un factor positivo dentro de la psicopatología; la autora misma hará mención sobre las bases psicobiológicas de la resiliencia.

Desde el punto de vista de la biología y de la neurociencia la misma autora D'Alessio L (2001: 13) describe el proceso de funcionamiento de la resiliencia en el cerebro. *“El cerebro es el órgano ejecutor central del sistema biológico responsable de la resiliencia y el encargado de regular los mecanismos neurobiológicos, cognitivos y psicológicos del individuo vinculados con la respuesta al estrés y la resiliencia. En este contexto, el estrés podría definirse como el conjunto de respuestas de un organismo frente a los cambios y estímulos que atentan contra la homeostasis (equilibrio dinámico). Si bien en un principio el estrés constituye un mecanismo fisiológico necesario, especialmente durante la etapa aguda (estrés agudo), el estrés crónico induce alteraciones en el cerebro y en el funcionamiento de todo el organismo”*. Esto significa que el estrés altera la homeostasis y esto hace que se produzcan alteraciones en el cerebro del individuo y de acuerdo a la capacidad de resiliencia que el individuo tenga será un modo de afrontamiento positivo o negativo. A continuación, la autora hace una descripción más profunda sobre la reacción del organismo ante los estresores externos.

En íntima relación con el concepto de estrés, aparece el término alostasis, introducido por (IBÍDEM. 2001: 13) citando a Sterling y Eyer, (1988 S/P) indica *“que al proceso activo mediante el cual el organismo responde a los cambios diarios, manteniendo la homeostasis o equilibrio dinámico. Que cuando la magnitud de los cambios supera la capacidad adaptativa del sistema (aumento de la carga alostática), el cerebro y el*

*cuerpo pueden sufrir consecuencias deletéreas a nivel de las funciones fisiológicas, psicológicas y conductuales”.*

Para comprender los mecanismos mediante los cuales el organismo en su totalidad y el cerebro como órgano principal actúan frente al estrés, es pertinente diferenciar entre la respuesta aguda y la respuesta crónica al estrés la misma autora (pág. 14) menciona describiendo el proceso cerebral en la resiliencia *“el cerebro deberá ser considerado como un sistema altamente dinámico que tiene la capacidad de modificar permanentemente su estructura y función según las necesidades percibidas. Esta propiedad del cerebro y del SNC (Sistema Nervioso Central), que ha sido estudiada en profundidad durante los últimos quince años, se conoce como plasticidad o neuroplasticidad. Los cambios plásticos incluyen mecanismos estructurales (sinaptogénesis, arborización dendrítica y neurogénesis) y neuroquímicos (mediadores celulares de las respuestas fisiológicas). Para ello, un importante número de neurotransmisores, neuropéptidos, neurotrofinas, citoquinas y hormonas se ponen en juego con el propósito de mediar la respuesta”.*

Se entiende al afrontamiento como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a manejar las demandas internas y externas de una determinada situación estresante Cassaretto, Chau y Oblitas (2003) se refieren a la consistencia del afrontamiento, ya que éste ayuda a identificar los elementos que intervienen en situaciones estresantes y funciona como un regulador ante la perturbación emocional.

### **3.1.1. Dimensiones de la resiliencia**

#### **a) Ecuanimidad:**

La ecuanimidad permanecer en los acontecimientos como si estuviéramos en el ojo del huracán, en el que existe la calma, el equilibrio y la armonía en medio del cambio sin término, de la tormenta de acontecimientos y el continuo movimiento.

Esto quiere decir que la ecuanimidad denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad Salgado L. (2005: 44) considera a la ecuanimidad *“como la perspectiva balanceada de su propia vida y experiencias; connota la habilidad de considerar un amplio campo de experiencia y esperar tranquilo y, tomar las cosas como vengan; por ende, se moderan las respuestas extremas ante la adversidad”*.

Las autoras Sanz, Ruíz y Pérez (2009) refieren que este término denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, hace referencia a moderar las actitudes ante la adversidad y tomar las cosas tranquilamente. Es considerado como el factor mental cuya función es la de mantener la mente primaria libre del hundimiento y la excitación mental. Es el estado de calma y serenidad de la mente, estado en el cual las emociones e impulsos son apaciguados, sin dejarse llevar por los mismos, y permite a la persona tomar decisiones adecuadas y entablar relaciones interpersonales equilibradas y duraderas.

#### **b) Perseverancia:**

Es la firmeza y constancia en la ejecución de los propósitos y en las resoluciones del ánimo. Pero, ¿qué significa esto? Significa que la perseverancia es aquel buen hábito, aquella virtud que nos conduce a cumplir nuestros planes y objetivos.

Para el autor Gaxiola. & otros (2011: 7) *“la perseverancia es la persistencia del esfuerzo para lograr metas a pesar de las dificultades y la habilidad para reajustarlas, aprender de las dificultades y reconocer el valor de la adversidad. Consiste en la tendencia a mejorar constantemente las condiciones de vida y mantener la constancia para conseguir lo que se quiere a pesar de los obstáculos. Reportan que la perseverancia es una de las características individuales más importantes para enfrentar la pérdida de un padre”*.

Los autores de la escala de resiliencia Wagnild y Young (1993), refieren a la perseverancia como la función de la persistencia dentro de la resiliencia, de esta manera como persistencia es ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina. Es definida como la persistencia ante la adversidad, adquiriendo un hondo deseo de logro y autodisciplina, es además es llevar a cabo las acciones necesarias para alcanzar lo decidido, aunque disminuya la motivación, así surjan problemas internos o externos. La definen como el compromiso a las responsabilidades o ideales propuesto de unag persona, lo cual además involucra esfuerzo y dedicación para obtener los objetivos esperados.

**c) Confianza en sí mismo:**

La confianza en uno mismo es un pilar esencial del autoestima esta certeza permite que la persona congruente consigo misma. Una definición aceptable de la confianza en sí mismo es la del autor Salgado L. (2005: 44) menciona que la confianza en sí mismo es *“la habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades. Es la creencia en uno mismo y en sus propias capacidades; también es considerada como la habilidad de depender de uno mismo y reconocer sus propias fuerzas y limitaciones”*

Sanz, Ruíz y Pérez (2009) refieren, que este término hace referencia a un constructo multidimensional donde la honestidad, la benevolencia y la competencia; se direcciona hacia uno mismo para lograr una relación interpersonal favorable. Por otro se describe como el estado de tranquilidad relativa, que se origina cuando una persona conoce y acepta sus limitaciones, centrándose en las aptitudes que le permitan actuar de manera segura y positiva.

**d) Satisfacción personal:**

Los autores Clemente A, Molero R y González F. (2000: 189) definen a la satisfacción personal como: *“Se puede entender la Satisfacción personal como una valoración cognitiva personal que realiza una persona de la vida y de los dominios*

*de la misma, atendiendo a la calidad de su vida, a las expectativas y aspiraciones, a los objetivos conseguidos, basada en los propios criterios de la persona y que se realiza de forma favorable. La Satisfacción se ve influenciada por múltiples variables, tanto de índole social y cultural, señalando entre las más relevantes el nivel socioeconómico y el nivel cultural de las personas, como por variables de tipo personal, entre las que cabe citar como una de las más importantes la edad, además de otras como el sexo, e incluso las mismas características y rasgos de personalidad, que pueden condicionar la valoración de la vida o de un aspecto de la misma como más o menos satisfactorio”.*

Wagnild y Young (1993) refieren a la función de la satisfacción personal dentro de la resiliencia refiriéndose a que la satisfacción personal es comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta.

Según Clemente, Molero y Gonzales (2000: 190) la satisfacción personal se entiende como *“una valoración cognitiva personal que va alcanzando la persona en su vida, y de los dominios de la misma, cubriendo su calidad de vida, su expectativas y aspiraciones, las cuales guardan relación con los objetivos conseguidos, basada en los propios criterios de la persona y que se realiza de forma favorable. La satisfacción personal está determinada por el trabajo individual que realiza la persona, su proyección con los resultados gratificantes obtenidos”.*

#### **e) Sentirse bien sólo:**

El autor Salgado A. (2005: 44) menciona la dimensión de sentirse bien solo como *“referida a la comprensión de que la senda de vida de cada persona es única mientras que se comparten algunas experiencias; quedan otras que deben enfrentarse solo, el sentirse bien solo nos da un sentido de libertad y un significado de ser únicos”.* La autora Reyes A. (2013) refiere a que hay gente a quien le da miedo estar solo, en su casa, por ejemplo. A otros quizás les da miedo estar solos a nivel de pareja, tienen miedo a envejecer solos, sin alguien a su lado que les acompañe

durante el camino. Incluso hay personas que aun estando acompañadas se sienten solas. Una cosa es vivir la soledad cuando nos apetece, y la otra es encontrarse cara a cara con la soledad y no poder sostenerla.

La importancia de este aspecto indica que el sentirse bien solo dentro de la resiliencia no es negativo, sino un aspecto positivo de ello ya que la persona sale del afrontamiento de las situaciones adversas tiene un dominio de sí mismo habiéndose recuperado la problemática.

López E. & otros (2015: 25) afirman que *“el ser humano fue creado para relacionarse con su entorno, creando la necesidad de unidad, mas no, de separación; sin embargo, la soledad, presenta características positivas que modifican la estructura mental del individuo, llevándolo a un acercamiento consigo mismo, así como un tiempo de meditación e introspección. Asimismo, la soledad permite que se experimente satisfacción personal, lo cual refuerza la identidad, dando un espacio para reflexionar; pudiendo encontrar la naturaleza de su motivación para la vida”*.

### **3.1.2. Resiliencia en estudiantes universitarios**

En una investigación sobre la resiliencia en universitarios de una institución de educación superior pública del estado de Jalisco, México, los autores Caldera, Aceves & Reynoso (2016: 235) sostienen lo siguiente. *“Al analizar la relación entre los niveles de resiliencia y la carrera de los estudiantes, se advirtió que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ellas. Tal condición posiblemente se deba a que los programas educativos implicados en el estudio, al ser todos del nivel universitario, reclaman que en los niveles educativos previos se hayan adquirido o desarrollado ciertos estándares mínimos de resiliencia, que en su momento les permitieron afrontar adecuadamente sus diversas demandas o problemas. Sin embargo, debido a que el estudio contempló únicamente las carreras de Derecho, Enfermería, Negocios Internacionales y Medicina Humana, es probable que otros programas educativos, con perfiles distintos (por ejemplo, de las áreas profesionales*

*de las humanidades y las ingenierías) puedan albergar a personas con niveles de resiliencia significativamente diferenciados”.*

Los mismos autores (pág. 235) citan a Ferrari, Johonson y MacCoown (1995 S/P) mencionando que, *“una mala resiliencia ante la ansiedad puede llevar a la “Procrastination” en el idioma ingles es un término que describe la postergación para realizar actividades y hace referencia a un desorden clínico caracterizado por la intención de hacer una tarea y una falta de diligencia ya sea para empezarla, desarrollarla o analizarla, cuyo proceso generalmente se acompaña de sentimientos de nerviosismo o inquietud y abatimiento”.* Esto significa que una mala resiliencia como un mecanismo inestable ante situaciones adversas puede conducir a que los estudiantes atraviesen por conductas de postergación tales como la procrastinación. Además, mencionan (pág. 235) que, *“Se efectuó un estudio que estuvo conformado por 123 estudiantes de psicología de los primeros años de formación, de una Universidad Privada de la ciudad de Lima. En dicho estudio se concluyó la resiliencia en términos de las estrategias de afrontamiento “se encontró que la muestra utiliza con mayor frecuencia las estrategias de reinterpretación positiva, búsqueda de soporte social por motivos emocionales y planificación. Mientras que las estrategias menos usadas son la negación, el desentendimiento conductual y acudir a la religión. Esto nos lleva a pensar que dichos alumnos utilizan las estrategias más saludables y adaptativas, ya que tienden a ser más activas, mientras que las segundas son estrategias más pasivas”.*

Cassaretto, Chau y Oblitas (2003) refieren la utilización de la reinterpretación positiva y planificación como estrategias también podría explicarse en términos de lo que ellos consideran como esperable en un futuro psicólogo y/o de las habilidades y recursos propios con los que cuentan para ejercer la profesión. Aquello que consideren más adecuado en el ejercicio de su profesión y la imagen profesional que deseen dar podría intervenir en la elección y reporte de una estrategia considerada adaptativa y la desvalorización de aquellas consideradas como desadaptativas

### 3.2. Ansiedad

La palabra angustia proviene del latín ango, que etimológicamente hace referencia a una sensación de angostura, de estrechez, de estenosis. La raíz griega quiere decir estrangular. En uno y otro caso hace referencia a la opresión. Una definición aceptable de ansiedad sería ésta: *“la ansiedad es un estado subjetivo de incomodidad, malestar, tensión, displacer y alarma que hace que el sujeto se sienta molesto”* (Rojas E. 2000: 25). Se trata, por lo tanto, de una emoción que aparece cuando el sujeto se siente amenazado por un peligro, que puede ser externo o interno.

Una definición sobre la ansiedad de la Enciclopedia Británica (2018 S/P) menciona a la ansiedad *“como un sentimiento de temor, miedo o temor, a menudo sin una justificación clara (cognitivo). La ansiedad se distingue del miedo porque este último surge en respuesta a un peligro claro y real, como el que afecta la seguridad física de una persona”*.

La ansiedad es un fenómeno que podemos experimentar todas las personas y que, en condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio. Su finalidad es la de movilizarnos ante situaciones peligrosas, amenazantes o en las que se pone en juego algo importante para nuestra vida, con el fin de que pongamos en marcha las estrategias necesarias para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente. Tiene de base la emoción de miedo, preparada en nuestro organismo ante situaciones que amenazan nuestra integridad física, con el fin de que nos movilizemos para ponernos a salvo.

El autor Rojas E. (2000) refiere a la ansiedad como una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva caracterizada por un estado alerta de activación generalizada. La ansiedad es una manifestación afectiva. Esto quiere decir que se trata de una vivencia, de un estado subjetivo o de una experiencia interior, que podemos calificar de emoción. El autor hace mención a la ansiedad como un malestar

psicológico ocasionado por el estrés. Seguido a ello nos describirá más a fondo la relación entre el estrés y la ansiedad.

El estrés es uno de los factores desencadenantes de malestares psicológicos y es característico de la ansiedad el mismo autor (pág. 55) menciona “*que el estrés es la respuesta del organismo a un estado de tensión estresante prolongada*”.

### **3.2.1. Dimensiones de ansiedad**

- **Síntomas fisiológicos** “*Están producidas por una serie de estructuras cerebrales intermedias donde residen o se asientan las bases neurofisiológicas de las emociones*” (Rojas E. 2000: 29). Los síntomas físicos a la larga pueden manifestarse como síntomas somáticos.

Los autores Sanz J. Navarro M. E. (2003: 64) afirman que entre los síntomas cognitivos están: “*taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, alteraciones en la alimentación, tensión y rigidez muscular, cansancio, sensación de mareo e inestabilidad*”.

- **Síntomas cognitivos** “*Síntomas intelectuales en el mundo científico actualmente se habla de manifestaciones cognitivas ello abarca en el conocimiento. Ahí van comprendidos la sensación y percepción, la memoria, el pensamiento, las ideas, los juicios, los raciocinios, el aprendizaje, etc.*” (Rojas E. 2000: 91). Actualmente se toma en cuenta la función de la inteligencia dentro de las funciones cognitivas que abarcan el funcionamiento cognitivo; la ansiedad como la depresión intervienen negativamente en nuestra cognición.

Los autores Sanz J. Navarro M. E. (2003: 64) identifican entre los síntomas cognitivos tendríamos son: “*Dificultad de atención, concentración y memoria,*

*aumento de despistes y descuidos, preocupación excesiva, rumiación, pensamientos distorsionados e inoportunos, sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, etc.”*

- **Síntomas afectivos** El mismo autor (pág. 65) identifica a los síntomas afectivos de la ansiedad presentes como *“los sentimientos de inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de extrañeza, temor a perder el control, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones, etc.”* Estos síntomas son de carácter emocional. Estos síntomas afectivos o emocionales pueden afectar en la sociabilidad, el autor Rojas E. (2000) refiere que las personas con ansiedad están caracterizadas por un semblante de un individuo colérico y abrumado. Las conductas extra verbales se caracterizan por la sudoración, mirada fija, con gestos de preocupación y miedo, etc.

### **3.2.2. Ansiedad en universitarios**

Es importante mencionar la ansiedad en los estudiantes universitarios ya que el estrés generado por los exámenes, tareas puede generar una carga de estrés en los estudiantes y esto puede llevarlos en casos severos a un trastorno de ansiedad.

En un estudio de la Universidad Rafael Landívar indica sobre el impacto de la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de esta manera *“siendo la mayoría mujeres, existe cierto nivel de sintomática patológico que puede llegar a afectar el desempeño y las formas de relación del terapeuta con su paciente. Los estudiantes que eligen esta carrera, tienen conocimiento desde el inicio que la realización de una práctica que involucra la terapia psicológica es esencial antes de convertirse en profesionales de la psicología”* (Bolaños M. 2014: 18).

En resumen, la ansiedad es una sensación de aprehensión o tensión, en reacción a situaciones estresantes y los síntomas pueden ser físicos, psicológicos y conductuales. El mismo autor menciona que. *“Los estudiantes universitarios que están por empezar*

*sus prácticas de Intervención Psicológica, pueden manejar altos niveles de ansiedad e interferir en su vida diaria. Por lo tanto, el tratamiento de la ansiedad va encaminado a disminuir de entrada la ansiedad y activar herramientas de adaptación convenientes, facilitando la posibilidad de que el estudiante pueda, en el futuro, frenarla e impedir que prospere y de ese modo dominar la situación”* (IBÍDEM. 2014: 19).

### **3.3. Las habilidades sociales**

Muchos autores mencionan la importancia de las habilidades sociales, mucho más para un buen desempeño social. Mencionaremos a varios autores que describen las habilidades sociales y su importancia.

*“Las habilidades sociales son las capacidades o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea interpersonal. Al hablar de habilidades, nos referimos a un conjunto de conductas aprendidas. Son algunos ejemplos: decir que no, hacer una petición, responder a un saludo, manejar un problema con una amiga, empatizar o ponerte en el lugar de otra persona, hacer preguntas, expresar tristeza, decir cosas agradables y positivas a los demás”* (García A. 2010: 226).

La autora de Escala de Habilidades Sociales Gismero E. (2002: 14) considera las habilidades sociales y la asertividad como términos equivalentes, definiendo a la asertividad *“dado que diferentes autores se refieren a ellos acudiendo a contenidos idénticos a las habilidades sociales y asertividad. Creemos preferible el empleo de cualquiera antes que términos o persona asertiva, ya que estos últimos implican la existencia de un rango unitario y estable, suposición de que ya hemos visto de que no parece sostenerse empíricamente. En la definición incluidos tanto aspectos que describen en contenido de la respuesta como las consecuencias de la misma, porque ambos son importantes; tener en cuenta a los demás es lo que va permitir diferenciar una conducta asertiva y una conducta agresiva, conceptos a menudo confundidos.”*

La misma autora (pág. 13) considera que *“la asertividad y las habilidades sociales tienen un significado idéntico. Por lo que se entiende por habilidades sociales a la conducta asertiva del individuo La conducta asertiva consistiría en la expresión de necesidades, sentimientos, preferencias u opiniones de modo no amenazante, no punitivo.”*

La autora García C. (2005: 63) citando a Goldstein (1980 S/P), entiende a *“las Habilidades Sociales como un conjunto de habilidades y capacidades variadas como específicas para el contacto interpersonal y la situación de problemas de índole interpersonal, así como socioemocional, desde actividades de carácter básico hacia otras de características avanzadas e instrumentales”*.

El mismo autor en la (2005) refiere que actualmente en la Psicología como en otras especialidades se ha demostrado e identificado la importancia de las habilidades sociales o de las relaciones interpersonales en el éxito o el fracaso de las personas en la sociedad; como así mismo la influencia que en ellos genera el haber tenido un adecuado clima social familiar desde su infancia, por ser la familia el primer grupo social con quien tiene contacto el individuo y a partir de ella comienza a percibir adecuadamente los hechos sociales que cada vez son más complejos y es necesario que tenga mayor conocimiento y control de sus emociones para poder expresar de manera adecuada sus sentimientos y pueda proyectarse en una mejor calidad de vida.

### **3.1.1. Dimensiones de las habilidades sociales**

**I. Autoexpresión en situaciones sociales.** La autora Gismero E. (2002: 41) menciona la consistencia de este factor de esta manera. *“Este factor refleja la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales: entrevista laboral, tiendas y en lugares oficiales en grupos y en reuniones sociales, etc. Indica la facilidad para las interacciones en tales contextos para expresar las propias opiniones y hacer preguntas, etc.”* Este factor se refiere a que el individuo sea congruente psíquicamente consigo mismo y esto le

facilite el uso de este factor en la comunicación social y el dominio de esta habilidad social en el contexto.

**II. Defensa de los propios derechos como consumidor.** *“Este aspecto refleja la expresión de conductas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo (no dejar “colarse” a alguien en una fila o en una tienda, pedir a alguien que habla en el cine que se calle, pedir descuentos, devolver un objeto defectuoso, etc.)”* (IBÍDEM, 2002: 41).

**III. Expresión de enfado o disconformidad.** IBÍDEM (2002) refiere que bajo este factor subyace la idea de evitar conflictos o confrontaciones con otras personas; una puntuación alta indica la capacidad de expresar el enfado, sentimientos negativos justificados o desacuerdo con otras personas.

**IV. Decir no y cortar interacciones.** *“Refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener (tanto con un vendedor, como con amigos que seguir charlando en un momento en que queremos interrumpir a la conversación, o con personas con las que no se desea seguir saliendo o manteniendo la relación), así como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo. Se trata de un aspecto de la aserción en que lo crucial es poder decir “no” a otras personas, y cortar intercalaciones -a corto o a largo plazo- que no se desean mantener por más tiempo”* (IBÍDEM, 2002: 41).

**V. Hacer peticiones.** *“Esta dimensión refleja la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos, sea a un amigo (que nos devuelva algo que le prestamos, que nos haga un favor), o en situaciones de consumo en un restaurante no nos traen algo tal como pedimos y queremos cambiarlo, o en una tienda nos dieron mal el cambio). Esto indica que la persona que la obtiene es capaz de hacer peticiones semejantes a estas sin excesiva dificultad, mientras que una baja puntuación indicaría la dificultad para expresar peticiones de lo que queremos a otras personas”* (IBÍDEM, 2002: 41).

**VI. Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.** *“El factor se define por la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto (una conversación, pedir una cita...) y de poder hacer espontáneamente un cumplido, un halago, hablar con alguien que te resulta atractivo en esta ocasión, se trata de intercambios positivos. Indica la facilidad para tales conductas, es decir, iniciativa para iniciar interacciones con el sexo opuesto y para expresar espontáneamente lo que nos gusta del mismo”* (Gismero H. 2002: 42).

### **3.1.2. Habilidades sociales en los estudiantes universitarios**

Estudios de la Universidad de “San Martín de Porres” sobre las habilidades sociales en los universitarios de psicología indican lo siguiente: *“En los resultados generales obtenidos, lo primero que salta a la vista es que la mayoría de la muestra estudiada se caracteriza por tener habilidades sociales promedio, de 205 estudiantes de la Universidad Lima Metropolitana que representan la muestra total, 135 de ellos se ubicaron en el nivel promedio (65.9%), 32 de ellos se ubicaron en un nivel alto (15.6%) y 38 de ellos en un nivel bajo (18.5%); es decir más del 50% de la muestra total se ubicaron en un nivel promedio; ésto nos refiere que aparentemente la mayoría de los estudiantes están dentro de los parámetros esperados para actuar y pensar con buenas habilidades sociales, que eso les permite tener adecuadas relaciones interpersonales así como socio emocional dentro de las exigencias y experiencias de su entorno”* (García R. 2005: 72).

Los autores Del Prette y Méndez (1999: 29) indican la importancia de las habilidades sociales en los universitarios de esta manera *“es muy importante la evaluación y de la promoción de la competencia social de estudiantes universitarios puede ser definida desde diferentes perspectivas. Por un lado, se trata de una población que refleja, de un modo más evidente, las características culturales actuales del medio en que se encuentra, ofreciendo datos importantes para el análisis de diferencias, culturalmente determinadas, tanto en patrones de actuación social como en cambios de estos patrones a lo largo del tiempo. Por otro lado, constituye una clase*

*profesional emergente que, por lo menos en algunas áreas, tiene en la interacción social la base de su actuación profesional, o la considera incluso como objetivo de esta actuación. Actualmente, en muchas áreas, especialmente en las ciencias humanas, se exige que, además del dominio de contenidos y técnicas, los profesionales sean cada vez más competentes, articulado con los aspectos anteriores, en sus relaciones interpersonales”.*

La comunicación asertiva es muy importante para la interacción social para los universitarios y mucho más para los estudiantes que estén en las ciencias sociales.

### **3.4. Autoestima**

El término autoestima es la traducción del término inglés selfesteem, que inicialmente se introdujo en el ámbito de la Psicología social y en el de la personalidad; denota la íntima valoración que una persona hace de sí misma. De ahí su estrecha vinculación con otros términos afines como el autoconcepto (self-concept) o la autoeficacia (self-efficacy), en los que apenas se ha logrado delimitar, con el rigor necesario, lo que cada uno de ellos pretende significar.

Existen una variedad de definiciones de autoestima de la cual se escogió esta. *“La autoestima no es otra cosa que la estimación de sí mismo, el modo en que la persona se ama a sí misma. Lógicamente, es natural que cada persona haya de estimarse a sí misma. ¿Por qué? porque en cada persona hay centenares de cualidades y características positivas que son estimables. Pero para estimarlas objetivamente y con justicia es necesario conocerlas previamente. De hecho, si no se conocen es imposible que puedan ser estimadas. Por eso no todas las personas se estiman de la misma manera”* (Polaino A. 2003: 18).

### 3.4.1. Dimensiones de autoestima

- **Autoconocimiento**

El autoconocimiento es una de las claves del desarrollo personal y, a la vez, es uno de los principios básicos para poder regular las emociones, relacionarse con los demás. Corbin J. (2018) refiere al autoconocimiento con un ejemplo diario nos preguntamos “¿quién soy yo?” y no lo tenemos claro, es relativamente frecuente sentir un malestar ligado a la incertidumbre y a la sensación de que nuestras vidas no tienen un hilo vertebrador. En estos casos podemos estar inmersos en una crisis existencial, porque conocerse a uno mismo es una forma de ser realista, una manera de tener los pies en el suelo, de saber hacia dónde queremos dirigirnos y de conectar con nosotros mismos.

El autor Sanz F. (2016) refiere al autoconcepto como la capacidad de responder quien soy yo, el conocimiento que tenemos de nosotros mismos. Es lo específico de la persona, la consecuencia de sí mismo. Nos identificamos y evaluamos, no es fácil tener un autoconcepto claro. Esta disposición personal establece la autoestima. De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio. La imagen que nos vamos haciendo de nosotros mismos se construye desde el momento en que nacemos a través de la interacción que tenemos con nuestra familia, especialmente con la madre. A partir de estas relaciones se va desarrollando un proceso de percibirse a sí mismo como una realidad diferente a los demás. La valoración de la imagen que el niño/a va haciendo de sí mismo depende de la forma en que lo valora su familia.

El autor Navarro M. (2008: 5) afirma que *“una persona con autoconcepto limitado de sí mismo suele sentirse incómodo con su apariencia física, tiene un deseo excesivo por complacer a los demás, se siente víctima de las circunstancias, tiene dificultad para expresar sus sentimientos, da excesivo interés o poca importancia a la ropa, busca agradar a los demás. Por el contrario, una persona con buen autoconcepto confía en sí misma, no tiene temor*

*a separarse de las personas, se siente bien frente a cualquier cambio, no le tiene miedo a las críticas, se hace responsable de sus propias acciones.”*

- **Auto concepto**

Según Urquijo S. (2002: 212) *“el autoconcepto puede entenderse como la percepción que el individuo tiene de sí mismo, basado en sus experiencias con los demás y en las atribuciones de su comportamiento. Involucra componentes emocionales, sociales, físicos y académicos. Se trata de una configuración organizada de percepciones de sí mismo, admisible a la conciencia y al conocimiento. Es un esquema cognitivo muy complejo construido a través de experiencias previas con respecto al mundo que lo rodea. El auto-concepto también puede entenderse como la forma en que cada persona se valora y evalúa a sí misma. Existen dos elementos importantes que lo constituyen y son la confianza y la seguridad que las personas tienen en sí mismas. A su vez, la auto-estima puede entenderse como el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que, sobre nosotros mismos, hemos ido acumulando durante nuestra vida.”* El auto-concepto y la auto-estima cumplen un papel importante en los éxitos y los fracasos, la satisfacción, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales.

El auto-concepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia para interpretar la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento académico y social, condiciona las expectativas y la motivación, y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico. Tener un auto-concepto positivo ayuda a aceptar desafíos, a no tener miedo de desarrollar habilidades, a arriesgarse y a probar cosas nuevas. En cambio, un auto-concepto negativo genera falta de confianza en sí mismo, bajo rendimiento académico y social, una visión distorsionada de sí mismo y de los demás, y una vida personal infeliz.

- **Autoevaluación**

*“La autoevaluación es uno de los principales retos que tenemos los seres humanos, pues para todos es más fácil tratar de transformar la vida, los comportamientos y las actitudes de los demás, que reflexionar y cambiarse a sí mismo.”* (Urquijo S. 2002: 86).

Evaluar el pasado y su influencia en los comportamientos actuales. Examinar los sentimientos más frecuentes y la forma como estos afectan la conducta individual. Revisar las deudas emocionales y encontrar la mejor forma de saldarlas. Reconstruir la autoestima y generar una proyección de vida.

- ❖ **Autoestima alta**

Una descripción de la autoestima alta que se logró encontrar es la definición de los autores Rodríguez M, Pellicer G. y Domínguez M. (1988) refieren que una persona con autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor; siente que es importante en la vida, tiene confianza en su propia competencia, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso. Al apreciar debidamente su propio valer está dispuesta a aquilatar y respetar el valer de los demás; por ello solicita su ayuda, irradia confianza y esperanza y se acepta totalmente a sí misma como ser humano.

Los autores IBÍDEM (1988) refieren que la autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante; es también reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones. En verdad que todo ser humano tiene momentos difíciles, cuando el cansancio le abrumba, los problemas se acumulan y el mundo y la vida le parecen entonces insoportables. Una persona con autoestima alta toma estos momentos de depresión o crisis como un reto que pronto superará para salir adelante con éxito y más fortalecida que antes, ya que lo ve como una oportunidad para conocerse aún más y promover cambios.

### ❖ **Autoestima baja**

Rodríguez M, Pellicer G. y Domínguez M. (1988: 25) describen a la autoestima baja de esta manera. *“Por desgracia existen muchas personas que pasan la mayor parte de su vida con una autoestima baja, porque piensan que no valen nada o muy poco. Estas personas esperan ser engañadas, pisoteadas, menospreciadas por los demás, y como se anticipan a lo peor, lo atraen y por lo general les llega. Como defensa se ocultan tras un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento. Así, aisladas de los demás se vuelven apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia las personas que las rodean. Les resulta difícil ver, oír y pensar con claridad, por consiguiente, tienen mayor propensión a pisotear y despreciar a otros”*.

Los autores (IBÍDEM.1988) refieren que el temor es un compañero natural de esta desconfianza y aislamiento. El temor limita, ciega y evita que el hombre se arriesgue en la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas, dando lugar a un comportamiento aún más destructivo. Cuando la persona de autoestima baja sufre derrotas se siente desesperada y se pregunta: ¿Cómo puede alguien tan inútil enfrentar dificultades así? No es de sorprender que en ocasiones recurra a drogas, al suicidio o al asesinato. Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufren las personas con autoestima baja, las llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen, lo que difícilmente aceptan, manifestándose con actitudes de tristeza, depresión, renuncia y aparente abnegación, o bien con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento, separando a los individuos, dividiendo parejas, familias, grupos sociales y aun naciones.

#### **3.4.1. Autoestima en universitarios**

Estudios de la “Universidad Nacional del Altiplano” indican que *“la autoestima es necesaria para la actividad formativa. Los estudiantes son invitados a retos formativos por parte de los profesores y, en muchas ocasiones, los rechazan por falta de interés, por falta de gratificación adecuada ya sea en créditos, mejora de notas,*

*etc. También por desconfianza con sus propias capacidades de trabajo. Existen alumnos con capacidad de autoestima baja que no son capaces de proyectarse y visualizarse como grandes profesionales del futuro” (Bustinza S. y otros 2017: 180 citan a Cabanach, 2014 S/P).*

La baja autoestima puede estar presente en muchos problemas psicológicos, así como también en el rendimiento académico o profesional, puesto que la opinión que tenga el estudiante de su rendimiento influirá en su autoevaluación y a su vez en su autoestima. También los mismos autores (pág. 180) citan a Gonzáles (2002 S/P) *“que la educación debe formar estudiantes capaces de aprender por sí mismos y de adaptarse a un mundo en constante transformación. Dada la importancia que representa la autoestima en el proceso educativo de los futuros profesionales”* a esto se refiere el autor que la autoestima baja puede influir no solamente en el desempeño educativo, sino también en su desempeño profesional a lo posteriori, por otro lado. Asimismo, los mismos autores (pág. 180) citan a Valbuena (2002 S/P) *“que la universidad tiene el compromiso de estar al tanto del nivel de autoconocimiento, autocontrol y autoestima del estudiante, para ayudarlo a apreciarse y asumir la responsabilidad de dirigir su vida y facilitarle así la armonía y convivencia con el ambiente y también la aplicación de destrezas cognitivas que le permitirán progresar en sus estudios universitarios”*. Los autores hacen mención que es importante que una universidad debe implementar programas para el mejoramiento de la autoestima, ya que es muy importante no sólo para el estudiante, sino para que los profesionales mismos tengan un buen desempeño.

*“La universidad tiene además el compromiso de identificar en sus aspirantes el nivel de autoconocimiento, autocontrol y autoestima que permita al alumno apreciarse y asumir la responsabilidad de dirigir su vida, debido a que ello constituye las herramientas que le facilitan la armonía y la convivencia con el ambiente, así como también las destrezas cognitivas que le permitirán progresar en su carrera universitaria” (González N. & Valdez J. & Serrano J. 2003: 125).*

### 3.5. Procrastinación

La palabra procrastinación deriva del latín *procrastinatio*, *procrastinationis* (aplazamiento o retraso) de nombre de aflicción de verbo *procrastinare* (remitir un asunto al día siguiente), término sobre todo jurídico e institucional que aparece especialmente en los discursos judiciales de Cicerón.

El autor Domínguez L. (2016: 21) cita a Clariana, Cladellas & Gotzens (2011 S/P), menciona que: ” *En el ámbito universitario, la procrastinación académica (PA) puede definirse como la acción de retrasar voluntaria e innecesariamente la realización de tareas al punto de experimentar malestar subjetivo, ya sea por falta de agrado hacia la tarea, por la dificultad percibida o el miedo a fallar, con consecuencias perjudiciales a mediano y largo plazo, aunque no existe una definición aceptada universalmente*”. Esto significa que la procrastinación es un mal hábito ya sea ocasionado por un malestar subjetivo o una inestabilidad psíquica, pero esto indica que su efecto es muy negativo en la planificación de actividades, el autor explica más a detalle la posible causa de la procrastinación.

Según el mismo autor (pág. 21) el componente de dilación de actividades es relevante, al punto de ser el más abordado en los estudios de procrastinación académica, el núcleo de la conducta procrastinadora es la falla en los procesos de autorregulación que impiden una adecuada organización y manejo del tiempo, que conduce a postergar los deberes.

El autor Quan D. & Sánchez A. (2012: 45) cita a Riva (2006 S/P) donde se menciona “*la procrastinación se presenta porque las personas optan por realizar actividades que tengan consecuencias positivas a corto plazo en lugar de llevar a cabo aquellas que impliquen consecuencias demoradas*”. Siguiendo la misma línea (IBÍDEM, 2012: 45) cita a Senécal y Guay (2000 S/P), “*afirman que la evitación frente a la realización de una actividad se presenta debido a que ésta se percibe como poco placentera frente a una serie de actividades que pueden generar mayores niveles de*

*satisfacción, lo que implica un conflicto para la persona entre lo que debería hacer y lo que quiere hacer”.*

Los autores Caldera J, Aceves B. & Reynoso O. (2016: 235) mencionan la vinculación entre la procrastinación y la resiliencia. *“Una mala resiliencia ante la ansiedad puede llevar a la “Procrastination” en el idioma inglés es un término que describe la postergación para realizar actividades y hace referencia a un desorden clínico caracterizado por la intención de hacer una tarea y una falta de diligencia ya sea para empezarla, desarrollarla o analizarla, cuyo proceso generalmente se acompaña de sentimientos de nerviosismo o inquietud y abatimiento”.*

Autores como Chávez J. & Morales M. (2017: 8) mencionan los componentes de la procrastinación. En múltiples estudios como en los de Haycock, McCarthy y Skay (1998 S/P); citado en Alegre (2013 S/P) *“se ha encontrado que la procrastinación académica es un constructo multidimensional, ya que se compone de aspectos cognitivos, afectivos y conductuales. También se ha aportado evidencia de que este término es asociado fuertemente con la impuntualidad en la entrega de tareas y con la dificultad para seguir instrucciones, otros, también la asocian con la depresión, baja autoestima, ansiedad y perfeccionismo.”*

### **3.5.1. Autorregulación académica**

La autorregulación académica es un proceso activo y constructivo mediante el cual los aprendices fijan metas para su aprendizaje e intentan monitorear, regular y controlar su cognición, motivación y conducta, guiados y restringidos por sus metas y las características contextuales de su ambiente. Los autores Valdés M. y Pujol L. (2012: 453) afirman que el modelo propuesto por Pintrich (2000 S/P) *“sugiere que el desarrollo de la autorregulación se produce a través de fases (planificación, control, reflexión) y áreas (cognición, motivación, conducta, contexto). Comprendida como un proceso activo, cíclico y recurrente, las fases de la autorregulación no están estructuradas de manera jerárquica ni lineal, sino que se manifiestan de manera dinámica, produciéndose interacciones entre las mismas. Los procesos*

*autorreguladores arrancan en la fase de planificación (establecimiento de metas, activación del conocimiento previo y conocimiento metacognitivo, activación de creencias motivacionales, planificación de tiempo y esfuerzo). Conforme a los resultados de la fase anterior, el estudiante pone en marcha actividades de control (selección y utilización de estrategias para controlar pensamiento, motivación y afecto; regulación de tiempo, esfuerzo, tareas académicas y clima de estudio). Por último, la fase de reflexión (juicios y evaluaciones acerca de la ejecución en las tareas, comparación con los objetivos previamente establecidos, atribuciones sobre las causas de éxitos o fracasos, reacciones ante los resultados, elección de comportamientos futuros)”. Esta definición implica que un estudiante autorregulado es aquel que contribuye activamente en sus metas de aprendizaje y no recibe de manera pasiva los conocimientos, sino que los construye de forma activa.*

### **3.5.2. Postergación de actividades**

Postergar alguna tarea o actividad puede traer como consecuencia que se acumulen, sobrecargando a la persona y afectando su salud. Este factor ya es inicio de una conducta procrastinadora.

El núcleo de la conducta procrastinadora es la falla en los procesos de autorregulación que impiden una adecuada organización y manejo del tiempo, que conduce a postergar los deberes Dominguez S., Villegas G. y Centeno S. (2014: 294) citando a Balkis & Duru, (2009 S/P); Knaus (2002 S/P); Steel (2007 S/P); Wolters (2003 S/P) mencionan que *“en esta situación, el estudiante despliega comportamientos para aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser cumplidas en un momento establecido, ya sea por influencia familiar temprana de tipo disfuncional que haya afectado su autoestima y tolerancia a la frustración.”*

Postergar o retrasar actividades y obligaciones suele ser una actitud frecuente para buena parte de la población, en casi todas partes. Sin embargo, hay casos en que este tipo de conducta se vuelve patológica: son aquellos en que, de manera permanente, las obligaciones o acciones que la persona se impone (o le imponen) no se concretan

o finalizan nunca. En esos casos es que se habla de un trastorno de comportamiento específico, que requiere tratamiento psicológico.

### **3.5.3. Procrastinación en universitarios**

Los autores Dominguez L. Villegas G. & Centeno B. (2014: 294) citando a autores como Alonso (1995 S/P) mencionan que. *“El ingreso a la universidad supone exigencias que necesitan ser afrontadas con éxito para poder lograr los objetivos que se plantea el educando. En ese proceso de exigencia y afronte, tanto los aspectos cognitivos como motivacionales juegan un papel clave en la organización de la conducta académica que llevan a cabo los estudiantes para realizar las actividades que les demanda la vida universitaria. De este modo, para que el estudiante tenga un desempeño exitoso, es necesario tener las habilidades que exigen dichas demandas, pero además contar con la certeza de que va a lograr buenos resultados a partir de su accionar. En este sentido, el estudiante está involucrado en situaciones que le exigen un despliegue inmediato de recursos, tales como su adaptación a las nuevas exigencias, así como los horarios, tareas, evaluaciones, etc. Dichas tareas y encargos académicos en muchas ocasiones pueden ser postergados, lo que dificulta su cumplimiento inmediato y da lugar a problemas, tanto personales como académicos. Esta acción de evitar, de prometer hacer más tarde las tareas, de excusar o justificar retrasos, y de evitar la culpa frente a una tarea académica, hace referencia a la Procrastinación Académica”*.

El autor hace mención que el estudiante se enfrenta a una diversidad de estresores y debe sobre llevarlo bien, también la procrastinación pueda deberse a factores como una baja motivación, una baja resiliencia y una mala planificación de actividades. Estos pueden a conducirlo a que se procrastine.

Los mismos autores (2014) refieren a que en esta situación, el estudiante despliega comportamientos para aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser cumplidas en un momento establecido, ya sea por influencia familiar temprana de tipo disfuncional que haya afectado su autoestima y tolerancia a la

frustración por la elección actual de actividades que le garanticen un logro inmediato por un procesamiento de información inadecuado y de carácter irracional, o por la realización de actividades con consecuencias más gratificantes a corto plazo que a largo plazo.

La procrastinación es uno de los factores primordiales para un mal desempeño académico en el estudiante, ya que ocasiona que el estudiante tenga una tendencia continua a postergar sus actividades.

## CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA

### 4.1. Tipificación de la Investigación

La presente investigación pertenece al área clínica. Las investigaciones del área clínica son aquellas cuyo propósito central es el diagnóstico individual y el tratamiento de cualquier dimensión psicológica.

La presente investigación es del tipo descriptiva ya que se brinda una descripción sobre la resiliencia y la asertividad, ésta se refiere a los estudios descriptivos que busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o que se someta a un análisis. *“Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de cualquier otro fenómeno manera no independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo es indicar cómo se relacionan éstas”* (Hernández, Fernández y Del Pilar. 2014: 92).

La investigación es exploratoria ya que este tema no fue antes estudiado en nuestro medio. Como definen los autores IBÍDEM (2014: 79) *“los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar el problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se abordado antes”*.

La investigación es transversal ya que el propósito fundamental del estudio es analizar la problemática planteada en un momento dado y no realizar un seguimiento a través del tiempo del fenómeno de estudio. Para esto los cambios se analizan en grupos de distintas personas, ya que la muestra es de número elevado, pero el tiempo de estudio es relativamente corto.

La investigación es teórica ya que su fin primordial es generar nuevos datos y brindar información sobre la capacidad de resiliencia y asertividad en los estudiantes universitarios. Estos datos nos ayudarán a comprender este fenómeno actual debido a que hay pocos estudios sobre ello.

Para el tratamiento de los datos se consideró la utilización del método cuantitativo ya que *“usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base a la numeración numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teoría”* (IBÍDEM, 2014: 4).

## **4.2.Población y muestra**

### **Población**

La población o universo del presente trabajo está conformado por todos los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad “Juan Misael Saracho” de la ciudad de Tarija. Según los datos obtenidos en la oficina de UNADA, la población se encuentra alrededor de 829 estudiantes inscritos en la gestión 2018. Donde se tomó las siguientes variables de selección:

- Estudiantes de sexo masculino y femenino.
- Cursen de 1° a 5° año.

### **Muestra**

El tipo de muestreo probabilístico utilizado en la presente investigación es aleatorio simple, ya que cada elemento de la población fue seleccionado al azar y todos tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos. Se seleccionó a 100 estudiantes de sexo masculino y femenino de 1° a 5° año de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.

### 4.3. Métodos, Técnicas e Instrumentos

A continuación, se presentan de manera esquemática los métodos, técnicas e instrumentos empleados:

	<b>Métodos</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Instrumentos</b>
<b>Resiliencia</b>	Test psicológicos	Escala	Escala de resiliencia de Young
<b>Ansiedad</b>	Test psicológicos	Inventario	Inventario de Ansiedad de Beck
<b>Habilidades sociales</b>	Test psicológicos	Escala	Escala de Habilidades Sociales
<b>Autoestima</b>	Test psicológicos	Inventario	Inventario de Autoestima 35B
<b>Procrastinación</b>	Test psicológicos	Escala	Escala de Procrastinación Académica

#### 4.3.1. Métodos

- **Método teórico:** Este método permitió el proceso de la investigación, brindando información de la bibliografía científica existente acerca de las variables estudiadas, fue empleado especialmente en la construcción del marco teórico y la interpretación conceptual de los datos obtenidos empíricamente mediante el análisis, síntesis, deducción e inducción.

Está presente en todos los momentos de la investigación, principalmente en la elaboración del marco teórico, en la interpretación de los datos, en el análisis y síntesis. Por lo que lleva a explicar las características del objeto de estudio a través del análisis de documentos, revisión teórica y bibliográfica, participando en todo el desarrollo del trabajo, desde el diseño hasta la interpretación y análisis de la información.

- **Método empírico:** Este método se empleó en la recogida de los datos y permitió la intervención registro, medición, análisis, interpretación de la realidad en el proceso de investigación, apoyando la práctica. Objeto de investigación a través de sus variables, para lo cual se utilizaron técnicas e instrumentos como cuestionarios, inventarios y test psicológicos.

El presente método nos sirve para poder describir las relaciones fenomenológicas del tema a investigar con sus respectivas variables, el que representa cierto nivel en el proceso de investigación, ya que dicho contenido procede de la experiencia, siendo sometido a una elaboración racional, que está expresada en forma de hipótesis.

- **Método estadístico:** La información recogida en las escalas numéricas ha sido procesada y tabulada, en base a la cual se calcularon, frecuencias absolutas y relativas de las variables, estableciéndose cuadros en base a escalas nominales de frecuencia, como también la representación gráfica porcentual de los mismos.

Para la obtención de los datos o recolección de la información se utilizaron las siguientes técnicas:

### 4.3.2. Técnicas e Instrumentos

#### ❖ Pruebas psicológicas

Consuegra N (2010: 225) define a las pruebas psicológicas como *“una situación experimental estandarizada que sirve de estímulo a un comportamiento. Tal comportamiento se evalúa por una comparación estadística, respecto a otros individuos colocados en la misma situación, lo que permite clasificar al sujeto examinado, sea cuantitativamente o tipológicamente. Básicamente se utilizan dos tipos de pruebas: proyectivas y psicotécnicas o psicométricas. En el marco de la psicología organizacional, estas pruebas son utilizadas para la selección, el adiestramiento y la evaluación del desempeño, así como para la reducción de los conflictos laborales dentro de las organizaciones. Proporcionan la información rápida y exacta que se busca con respecto a las habilidades del solicitante y el trabajador, sus talentos, sus aptitudes y aspiraciones, aunque ésto no quiere decir que constituyan la solución definitiva de los problemas relacionados con la admisión en la empresa. El propósito de aplicar las pruebas es el de proporcionar una evaluación objetiva de diversas características psicológicas”*.

#### ❖ Escalas

El término "Escala" se suele utilizar para hacer referencia al instrumento elaborado para medir variables no cognitivas: actitudes, intereses, preferencias, opiniones, etc. *“Las escalas o niveles de medición se utilizan para medir variables o atributos. Por lo general, se distinguen cuatro escalas o niveles de medición: nominal, ordinal, intervalos y escalas de proporción, cociente o razón. Las dos primeras (nominal y ordinal) se conocen como escalas categóricas, y las dos últimas (intervalo y razón) como escalas numéricas. Las escalas categóricas se usan comúnmente para variables cualitativas, mientras que las numéricas son adecuadas para la medición de variables cuantitativas”* (Coronado J. 2007: 106).

## ❖ Inventarios

El término Inventario se refiere al instrumento elaborado para medir variables de personalidad “*miden variables específicas, como la inteligencia, personalidad en general, la personalidad autoritaria, el razonamiento matemática, sentido de vida, satisfacción laboral, tipo de cultura organizacional, estrés preoperatorio, la depresión posparto, la adaptación de colegio, intereses vocacionales, jerarquía de valores, el amor romántico, calidad de vida, lealtad a una marca de algún producto, etc.*” (Hernández, Fernández y Del Pilar 2014: 261).

## ❖ Instrumentos

### a) La escala de resiliencia

Nombre: Escala de Resiliencia.

Autores: Wagnild, G. Young, H. (1993).

Procedencia: Estado Unidos.

Adaptación peruana: Novella (2002).

Administración: Individual o colectiva.

Duración: Aproximadamente de 25 a 30 minutos.

Aplicación: Para adolescentes y adultos.

Significación: La Escala evalúa las siguientes dimensiones de la resiliencia: Ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia, y satisfacción.

Asimismo, considera una Escala Total. Wagnild y Young en 1988, y fue revisada por los mismos autores en 1993.

Está compuesta de 25 ítems, los cuales puntúan en una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es en desacuerdo, y un máximo de acuerdo es 7.

Confiabilidad: la prueba piloto tuvo una confiabilidad calculada por el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.89 (Novella, 2002 S/P). Los estudios citados por Wagnild y Young dieron confiabilidades de 0.85 en una muestra de cuidadores de enfermos de Alzheimer; 0.86 y 0.85 en dos muestras de estudiantes femeninas graduadas;

0.90 en madres primerizas post parto; y 0.76 en residentes de alojamientos públicos. Además, con el método test-retest la confiabilidad fue evaluada por los autores en un estudio longitudinal en mujeres embarazadas antes y después del parto, obteniéndose correlaciones de 0.67 a 0.84, las cuales son respetables.

Validez: la validez concurrente se demuestra por los altos índices de correlación de la ER con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia. Según el criterio de Kaiser, se identifican 5 factores.

La validez del contenido se da a priori, pues los ítems fueron seleccionados acorde con aquellos que reflejaban las definiciones de resiliencia, a cargo de los investigadores, dos psicometristas y dos enfermeras. Los ítems tienen una redacción positiva. La validez concurrente se da al correlacionar altamente con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia como: depresión, con  $r = -0.36$ , satisfacción de vida,  $r = 0.59$ ; moral,  $r = 0.54$ ; salud,  $r = 0.50$ ; autoestima,  $r = 0.57$ ; y percepción al estrés,  $r = -0.67$ . En cuanto a la validez, se utilizó en esta investigación el análisis factorial para valorar la estructura interna del 11 cuestionario, con la técnica de componentes principales y rotación *oblimin*, que nos mostró 5 factores que no están correlacionados entre sí.

Para la puntuación de la escala de resiliencia se elaboró los siguientes rangos de la puntuación: Nivel bajo de resiliencia (25 a 75), nivel medio o normal de resiliencia (76 a 124) y nivel alto de resiliencia (125 a 175) Caldera, J., Aceves, B. & Reynoso, O. (2016)

Para las dimensiones se elaboró los siguientes rangos de puntuación: Satisfacción personal Bajo (4 a 12) Medio (13 a 19) Alto (20 a 28); Ecuanimidad Bajo (4 a 12) Medio (13 a 19) Alto (20 a 28); Sentirse bien solo Bajo (3 a 9) Medio (9 a 14) Alto (15 a 21); Confianza en sí mismo Bajo (7 a 21) Medio (22 a 34) Alto (35 a 49) y Perseverancia Bajo (7 a 21) Medio (22 a 34) Alto (35 a 49).

## **b) Inventario de Ansiedad de Beck**

Autores: Aaron T. Beck, Norman Epstein, Gary Brown y Robert A. Steer.

Año: 1988.

Tipo de instrumento: Inventario de autoinforme de lápiz y papel. No obstante, se puede administrar como una entrevista si es necesario.

Objetivos: Valorar la presencia de síntomas de ansiedad y su gravedad.

Desarrollado con el objetivo de discriminar de manera más fiable entre ansiedad y depresión.

Población: Inicialmente desarrollado para la población clínica de pacientes adultos ambulatorios o internos con trastornos psicopatológicos, pero ha sido aplicado y validado con otros tipos de poblaciones tanto clínicas (p. ej., pacientes adolescentes con trastornos psicopatológicos, pacientes adultos y adolescentes con enfermedades médicas, pacientes geriátricos) como no clínicas (adultos, adolescentes y ancianos de la población general, estudiantes universitarios).

Tiempo de administración estimado: 5 minutos.

Normas de aplicación: Cada ítem del BAI recoge un síntoma de ansiedad y para cada uno de ellos la persona evaluada debe indicar el grado en que se ha visto afectado por el mismo durante la última semana utilizando para ello una escala tipo Likert de cuatro puntos: 0 (Nada en absoluto), 1 (Levemente, no me molestó mucho), 2 (Moderadamente, fue muy desagradable pero podía soportarlo), ó 3 (Gravemente, casi no podía soportarlo).

Corrección e interpretación: Cada ítem se valora de 0 a 3 puntos en función de la respuesta dada por la persona evaluada y, tras sumar directamente la puntuación de cada ítem, se obtiene una puntuación total cuyo rango es de 0 a 63. En la primera edición del manual original del BAI, se proponen los siguientes puntos de corte para delimitar distintos niveles de gravedad de la sintomatología ansiosa (Beck y Steer, 1990): 0-9 = “ansiedad normal”; 10-18 = “ansiedad leve”; 19-29 = “ansiedad moderada”, y 30-63 = “ansiedad grave”.

Fiabilidad: en el estudio original se encontró, con una muestra de 160 pacientes ambulatorios con trastornos psicopatológicos, un índice elevado de *consistencia interna* (alfa de Cronbach = 0,92), el cual ha sido posteriormente replicado en otras muestras clínicas y no clínicas. De hecho, recientemente De Ayala, Vonderharr Carlson y Kim (2005 S/P) realizaron un meta-análisis de 52 estudios que informaban de coeficientes de fiabilidad del BAI y obtuvieron un coeficiente alfa medio de 0,92 con muestras de pacientes con trastornos psicopatológicos, de 0,88 con muestras sin pacientes psicopatológicos y sin estudiantes universitarios y de 0,89 con muestras de estudiantes universitarios. La adaptación española de Sanz y Navarro ha obtenido un coeficiente alfa de 0,88 en una muestra de 590 estudiantes universitarios españoles y de 0,93 en una muestra de 249 adultos de la población general española. La *fiabilidad test-retest* al cabo de una semana que se obtuvo en el estudio original con una muestra de 83 pacientes ambulatorios con trastornos psicopatológicos fue de 0,75, mientras que el meta-análisis de De Ayala et al. (2005) informa de una correlación test-retest media de 0,66, aunque con un intervalo de tiempo medio mayor (32 días).

Validez: existe una abundante literatura empírica que ha obtenido buenos índices de *validez convergente* del BAI al mostrar que el instrumento correlaciona de forma moderada con otras medidas de ansiedad en distintos tipos de población (pacientes psicopatológicos, adultos de la población general, adolescentes, estudiantes universitarios, ancianos, pacientes médicos, etc.). Por ejemplo, en el estudio original el BAI correlacionó 0,51 con la Escala de Valoración de la Ansiedad de Hamilton en una muestra de pacientes psicopatológicos, mientras que en el estudio de Creamer, Foran y Bell (1995) con estudiantes universitarios el BAI mostró correlaciones de 0,57-0,68 y de 0,56-0,64 con las escalas Estado y Rasgo, respectivamente, del Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) de Spielberger. En cuanto a la *validez discriminante* respecto a la depresión, aunque la literatura muestra también correlaciones moderadas entre el BAI y diferentes medidas de depresión

como, por ejemplo, ocurre en los estudios de la adaptación española en los que el BAI correlacionaba 0,63 y 0,58 con el Inventario para la Depresión de Beck-II en población general y estudiantes universitarios, respectivamente, sin embargo, los análisis factoriales de los ítems del BAI y del BDI-II revelaban en tales estudios dos factores claramente diferenciados de ansiedad y depresión en los que saturaban los ítems respectivos y, por tanto, sugieren que las correlaciones entre los dos instrumentos pueden deberse más a la relación entre los constructos de ansiedad y depresión que a un problema de falta de validez discriminante por parte del BAI. Finalmente, el BAI ha demostrado *sensibilidad al cambio* tras un tratamiento y, de hecho, ha sido usado en multitud de estudios para evaluar la respuesta al tratamiento de grupos de pacientes con trastornos de ansiedad, especialmente con trastorno de pánico y con trastorno de ansiedad generalizada, y para comprobar qué tratamiento es el más eficaz (véanse, por ejemplo, las revisiones de Ayers, Sorrell, Thorp y Wetherell, 2007; Chambless y Gillis, 1993; McEvoy y Nathan, 2007; Siev y Chambless, 2007).

**c) Escala de habilidades sociales**

Autora. Elena Gismero González.

Aplicación: individual y colectiva.

Ámbito de la aplicación: adolescentes y adultos.

Duración: aproximadamente 10 a 15 min.

Finalidad: evaluación de la aserción y las habilidades sociales.

Baremación: baremos de la población general (varones y mujeres, adultos y jóvenes).

Este cuestionario compuesto por 33 ítems explora la conducta habitual del sujeto en situaciones concretas y valora hasta qué punto las habilidades sociales modulan estas actitudes.

El evaluador puede disponer de un índice Global del nivel de habilidades sociales o aserción de los sujetos analizados y además detectar, de forma

individualizada, cuáles son sus áreas más problemáticas a la hora de tener que comportarse de manera asertiva. Para ello, el evaluador dispone de puntuaciones en 6 factores o subescalas: Autoexpresión en situaciones sociales, Defensa de los propios derechos como consumidor, Expresión de enfado o disconformidad, Decir "no" y cortar interacciones, Hacer peticiones e Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

Confiabilidad: alfa de Cronbach con 0.884.

Validez: de contenido y de constructo.

Para la puntuación de la escala de habilidades sociales se converso con la autora del test donde nos menciona que se toma el 25% de la puntuación máxima como nivel alto (del 75 al 100), el 25% de la puntuación como nivel bajo (del 0 al 24) y los puntajes de medio de (25 al 74) se consideran un nivel medio de habilidades sociales. Este rango de puntuación también es tomado en cuenta para los seis factores o subescalas de las habilidades sociales.

**d) Inventario de autoestima 35B.**

El inventario de Autoestima 35B, es un instrumento del Método MÍA (autor José Alcántara), para incrementar la autoestima, el cual tiene por objeto aumentar la autoestima individual de los sujetos, cambio que se refleja en el aumento de puntaje individual que se obtiene al inicio y al final de la intervención.

Se presume que, al incrementar la autoestima, mediante la aplicación de un método, puede incidir en un nivel de crecimiento del sujeto.

Este método está basado en aportaciones de (Alcántara, 1990: 26), citado en su libro: "Cómo educar la Autoestima ", con contenidos fijos y determinados, incluye también aspectos tomados del método Synergy creado por Elyze Rapapport (1978).

Este inventario consta de cincuenta ítems, a los que el individuo responde con cuatro alternativas en un rango de 0-3; donde 0= Es Falso, 1= Es algo cierto, 2= Creo que es cierto y 3= Estoy convencido de que es cierto.

La escala de Autoestima corresponde diez rangos: De 61 a 75, corresponde a un Nivel óptimo de Autoestima; de 46 a 60, Excelente; de 31 a 45 Muy Bien; 16 a 30 Buena; de 0 a 15 Regular; de -1 a -15 Baja; de -16 a -30 Deficiente; de -31 a -45 Muy Baja; de -46 a -60 Extrema; de -61 a -75 un nivel de Autoestima Nula. Esta escala permite ubicar el nivel de autoestima de cada uno de los sujetos, antes y después de la aplicación del Método para incrementar la Autoestima.

**e) Escala de procrastinación académica**

Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko adaptada por Álvarez (2010 S/P). Consta de 16 ítems con cinco opciones de respuesta (*Nunca, Pocas veces, A veces, Casi siempre y Siempre*), asignándole a cada pregunta la puntuación de 1 (*Nunca*) a 5 (*Siempre*). Las propiedades psicométricas en el estudio de adaptación en escolares indican una consistencia interna adecuada (alfa de Cronbach de .80) y una estructura unidimensional, es decir, un solo factor que explica 23.89% de la varianza total del instrumento. En conclusión, de acuerdo a los hallazgos presentados, la Escala de Procrastinación Académica (EPA) cuenta con propiedades psicométricas adecuadas para la obtención de evidencias de validez utilizando otras estrategias. Se apoya así su uso como instrumento de valoración de la procrastinación en ámbitos académicos, teniendo en consideración dos factores que componen dicho constructo. Debe tenerse en cuenta que los hallazgos presentados no son concluyentes debido a las discrepancias con los estudios previos y las características de la muestra de estudio. Además, para futuras investigaciones la muestra podría ampliarse para obtener evidencias de validez convergente, considerando las correlaciones con otros constructos. Del mismo modo, debe considerarse el estudio de la influencia del fraseo negativo en la configuración factorial. Asimismo, se recomienda examinar las diferencias de acuerdo al sexo, rendimiento académico y carrera profesional, toda vez que son aspectos importantes.

Sobre los puntajes del nivel alto medio y bajo el autor nos menciona. Si el individuo puntuó una alta autorregulación académica y puntuó una baja postergación de actividades significa que tiene un nivel bajo de procrastinación lo cual significa que no presenta procrastinación, si puntúa una puntuación alta en postergación de actividades y una puntuación alta en autorregulación académica y viceversa indicando que el individuo presenta un nivel medio lo cual significa que tiene una tendencia a padecer en un futuro la procrastinación y si puntúa una alta postergación de actividades y una baja autorregulación académica esto indica que el sujeto presenta un nivel alto de procrastinación lo que implica que este individuo está procrastinado y tiene la tendencia a postergar las actividades, como tiene un interés bajo en una buena postergación de actividades.

Confiabilidad: la confiabilidad de cada subescala se estimó mediante el alfa de Cronbach, obteniendo un indicador de .821 (IC al 95%: .793; .847) para el factor Autorregulación académica, y de .752 (IC al 95%: .705; .792) para el factor Postergación de actividades. La confiabilidad de los factores fue estimada mediante el coeficiente omega, obteniendo un indicador de .829 para el factor Autorregulación académica y de .794 para el factor Postergación de actividades.

Para ambas dimensiones autorregulación académica, postergación de actividades los puntajes por encima del PC 75 son puntajes altos y por debajo del Pc 25 son puntajes bajos.

Para la puntuación se conversó con el autor de la escala de procrastinación académica donde él nos menciona si el individuo puntúa una puntuación alta en autorregulación académica y una puntuación baja en postergación de actividades significa que tiene un nivel bajo de procrastinación académica; si el individuo puntúa una puntuación alta en postergación de actividades y una puntuación alta en autorregulación académica y viceversa el sujeto presenta un nivel medio o promedio de procrastinación lo cual significa que tiene una tendencia a que padezca la procrastinación y si el sujeto puntúan una

autorregulación académica baja y una postergación de actividades alta significa que el sujeto puntúa un nivel alto significa que esta procrastinado.

#### **4.4.Procedimiento**

Todo el proceso investigativo se desarrolló a través de las siguientes etapas:

- Revisión bibliográfica y contacto con las personas vinculadas al estudio. En este proceso se revisó toda la literatura disponible sobre la resiliencia y asertividad.
- Prueba piloto. Se efectuó con el 10% de la muestra en la cual se emplearon los instrumentos previamente seleccionados.
- Selección de instrumentos. En base a los resultados obtenidos de la prueba piloto se escogió de manera definitiva los siguientes instrumentos: Escala de Resiliencia, Inventario de Ansiedad de Beck, Escala de Habilidades Sociales y la Escala de Procrastinación Académica para ser aplicados en el siguiente paso.
- Selección de la muestra de estudio. Esta etapa consistió en realizar una selección aleatoria simple probabilística, se seleccionó una muestra de 100 estudiantes de sexo masculino y femenino de 1° a 5° año.
- Recolección de información. En esta etapa se administraron los cinco instrumentos a los estudiantes de 1° a 5° año. Se procedió por dos métodos: uno que lo realizaron en sus domicilios y otro que lo realizaron en las aulas cuando no pasaban clases.
- Interpretación de datos. Una vez obtenidos los resultados, estos fueron interpretados de manera cuantitativa con ayuda de paquete SPSS y Microsoft Excel.
- Interpretación de los datos estadísticos. Se procedió a la interpretación de los datos obtenidos de la investigación.

- Redacción del informe final. Una vez ya terminado la interpretación se redactó el informe final elaborando las conclusiones y recomendaciones.

## **CAPÍTULO V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

A continuación, se procede a un exhaustivo análisis de los resultados más importantes, obtenidos después de la aplicación de las pruebas a todos y cada uno de los sujetos que participaron en la siguiente investigación “Capacidad de resiliencia y asertividad en estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho”.

El análisis de los resultados, se encuentra estructurado de acuerdo a los objetivos específicos, los mismos que se detallarán a continuación e irán en el siguiente orden: Resiliencia: dimensiones, cruce de variables según sexo y edad; ansiedad: cruce de variables según sexo y edad; habilidades sociales: dimensiones, cruce de variables según sexo y edad; autoestima: dimensiones, cruce de variables según sexo y edad; y también la procrastinación: dimensiones, cruce de variables según sexo y edad.

A través de los cuales llegamos a un análisis descriptivo de la “Capacidad de resiliencia y asertividad en estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho” tomando en cuenta las frecuencias y porcentajes para ser llevados a un riguroso análisis sobre el tema.

En cuanto a la parte estadística, los cuadros están expresados en frecuencias y porcentajes de manera cuantitativa y fueron elaborados de acuerdo a los lineamientos exigidos en un análisis científico académico.

## 5.1. Resiliencia

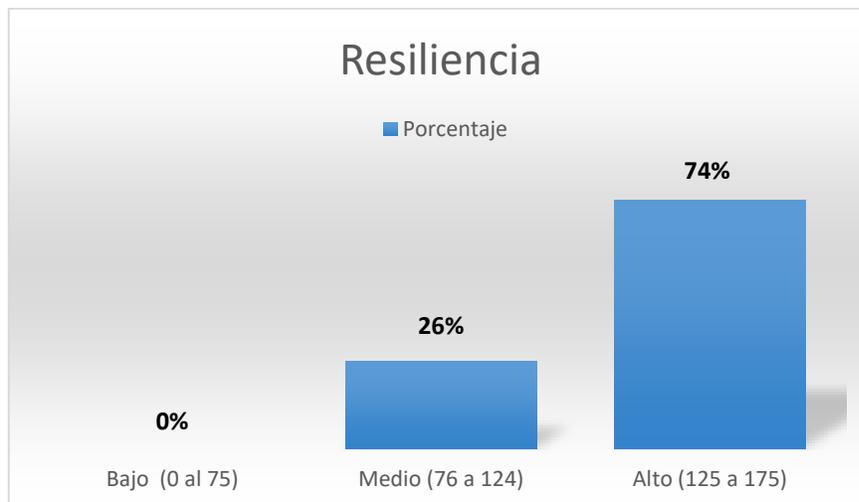
Para dar cumplimiento al primer objetivo específico de la investigación, que indica *Precisar el nivel resiliencia de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”*, se muestra la siguiente información:

*Cuadro N°1*

<b>RESILIENCIA</b>		
<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Bajo (25 al 75)</b>	0	0%
<b>Medio (76 a 124)</b>	26	26%
<b>Alto (125 a 175)</b>	74	74%
<b>Total</b>	100	100%

**F. Escala de resiliencia**  
**Elaboración Propia**

*Gráfico N°1*



**F. Escala de resiliencia**  
**Elaboración Propia**

Una definición aceptable es la de las autoras Saavedra G. Villalta P. (2008: 121) donde definen a la resiliencia como la *“capacidad del ser humano para afrontar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias adversas. Es interesante notar que el afrontamiento de las crisis de la vida es donde la promoción de la resiliencia hace la diferencia entre la predisposición al desarrollo de las potencialidades humanas”*.

Todo individuo tiene resiliencia en mayor o menor grado; posiblemente se ha encontrado en situaciones adversas en las cuales ha aplicado alguno/as de los principios de la resiliencia, como ser: recibir apoyo u orientaciones externas que le han facilitado un mayor grado de la misma, o desafortunadamente no ha logrado superar esa circunstancia desventurada (o incluso traumática) debido a su falta de resiliencia y/o a la ausencia de apoyos personales adecuados.

A continuación, se detallan los resultados obtenidos tras la aplicación del instrumento propuesto la Escala de Resiliencia:

El Cuadro N°1 muestra que el 74% de los estudiantes indagados, presentan un nivel de resiliencia alta. Este porcentaje nos refiere que gran parte de ellos, tienen una buena capacidad que les permite afrontar la adversidad y recuperarse ante estresores (problemas que atraviesan, afectivos, sociales, laborales y familiares), por ejemplo, aquellos ocasionados en el ámbito académico o externo. Por lo tanto, se infiere que es un dato muy positivo, porque dicho nivel les ayuda a afrontar las situaciones problemáticas que enfrentara tanto a lo largo de su carrera como también luego, en su desempeño en el ámbito profesional.

Todos los seres humanos estamos expuestos a situaciones adversas, al estrés, a la falta de amor, al maltrato. Algunas personas sucumben evidenciando trastornos y desequilibrio; otro/as sacan fuerzas de sus flaquezas asumen su potencialidad y superan la situación. El autor López C. (2015:17) menciona que *“una buena*

*resiliencia evita un bajo rendimiento académico, bajo entendimiento cognitivo, verbal, adicciones, falta de cooperación, baja autoestima, etc.”*

Por otro lado, la anterior gráfica expone la existencia de un 26% de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”, presentan un nivel de resiliencia media. Dicho resultado refleja que este grupo en particular de estudiantes muestra una capacidad normal o estable de resistir y afrontar ante los estresores externos o internos, como ser aquellos problemas que atraviesan en el ámbito socio familiar.

### 5.1.1. Dimensiones de la resiliencia

*Cuadro N°2*

<b>DIMENSIONES DE LA ESCALA DE RESILIENCIA</b>										
	<b>Satisfacción personal</b>		<b>Ecuanimidad</b>		<b>Sentirse bien solo</b>		<b>Confianza en sí mismo</b>		<b>Perseverancia</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>BAJO</b>	0	0 %	5	5 %	3	3 %	0	0 %	0	0 %
<b>MEDIO</b>	22	22 %	39	39 %	20	20 %	24	24 %	35	35 %
<b>ALTO</b>	78	78 %	56	56 %	77	77 %	76	76 %	65	65 %
<b>TOTAL</b>	100	100 %	100	100 %	100	100 %	100	100 %	100	100 %
<b>F. Escala de resiliencia</b>										
<b>Elaboración Propia</b>										

El Cuadro N° 2 expone las dimensiones de resiliencia (satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia) hallándose los siguientes resultados:

En la dimensión de “**satisfacción personal**” se evidencia la existencia de un 78 % de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” que muestran un nivel alto en esta dimensión. Lo que se traduce que gran parte de los estudiantes presentes en este estudio tendrían una buena satisfacción personal en sí mismos; esto indica que poseen una buena valoración cognitiva personal en lo referente a sus vidas y de los dominios de la misma, dicho factor influye positivamente en el ámbito académico y personal de los estudiantes, coadyuvando de igual manera en su formación profesional.

Este es un componente importante ya que es uno de los aspectos necesarios para una buena resiliencia en los estudiantes según los autores: Clemente A, Molero R y González F. (2000) refieren a la satisfacción personal como una valoración en sí mismos que realiza la persona de la vida, atendiendo a la calidad de su vida, a las expectativas y aspiraciones, a los objetivos conseguidos, basada en los propios criterios de la persona y que se realiza de forma favorable.

En la dimensión de “**ecuanimidad**” un 56% de los estudiantes consultados indican un nivel alto de ecuanimidad.

Se infiere que los estudiantes poseen una capacidad balanceada de la vida y experiencias propias y toman las cosas tranquilamente y moderando sus reacciones ante la adversidad tanto en situaciones académicas y situaciones externas.

Un estudiante ecuánime no es pusilánime, no es desinteresado ni pasivo, sino consciente. No reacciona, sino que actúa con plena consciencia de lo que está haciendo, dando respuestas proporcionadas y utilizando los medios adecuados. Es compasivo, justo, estable, equilibrado y armonioso. Esta es una prodigiosa cualidad, en un estudiante denota esta capacidad de manejar las situaciones con consciencia y esto favorece la resiliencia. Esta cualidad hace que sean resilientes ante situaciones

adversas y logren manejarlos conscientemente. El autor Salgado L. (2005: 44) explica *“la ecuaminidad como una visión balanceada de sus vida y experiencias; connota la habilidad de considerar un amplio campo de experiencia y "esperar tranquilo" y, tomar las cosas como vengan; por ende, se moderan las respuestas extremas ante la adversidad tanto en el ámbito académico, situacional, etc.”*

En la dimensión de **“sentirse bien solos”** un 77 % de los estudiantes que forman parte de la investigación se encuentran en un nivel alto.

Lo cual indica que el significado de libertad y de ser únicos y muy importantes en los estudiantes de la Carrera de Psicología es alto, y denota un aspecto muy positivo, esta cualidad revela el dominio de su individualidad propia.

El autor IBÍDEM (2005: 44) menciona a esta dimensión como *“la comprensión de que la senda de vida de cada persona es única mientras que se comparten algunas experiencias; quedan otras que deben enfrentarse solo, el sentirse bien que les da sentido de libertad y un significado de ser únicos”*. Reyes A. (2013) refiere en este aspecto puede ayudar a los estudiantes ya que en muchas situaciones atraviesan por el miedo a estar solos, miedo a estar sin pareja. E incluso hay personas que estando acompañados se sienten solas. Una cosa es vivir la soledad cuando nos apetece, y la otra es encontrarse cara a cara con la soledad y no poder sostenerla. Este dominio de la individualidad y afrontar la soledad es un gran factor resiliente y esto hace que los estudiantes puedan afrontar de manera adecuada la soledad

En la dimensión de **“confianza en sí mismo”** un 76 % de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” puntúan un nivel alto.

Se infiere que los estudiantes poseen una habilidad para creer en sí mismos y en sus capacidades; la confianza en sí mismo es una actitud que permite a los estudiantes tener una visión positiva acerca de ellos. Las personas que confían en sí mismos creen en sus habilidades, sienten que tienen control sobre sus vidas y creen que son capaces de hacer lo que planean y esperan.

Salgado L. (2005) refiere que esta habilidad es una creencia en uno mismo y en sus propias capacidades y cualidades; también es considerada como la habilidad de depender de uno mismo y reconocer sus propias fuerzas y limitaciones. Tener confianza en sí mismo no significa que se pueda hacer todo. Las personas que confían en sí mismas tienen expectativas realistas. Incluso cuando sus intereses no se cumplen, ellos continúan siendo positivos y aceptan su manera de ser.

En la dimensión de “**perseverancia**” un 65% de los estudiantes indagados se encuentran en un nivel alto.

Esta puntuación significa que los estudiantes poseen persistencia ante la adversidad o el desaliento y tienen un fuerte deseo de perseverancia y disciplina. Los autores Piper y Taylor (2008: 45) mencionan que *“la perseverancia es llevar a cabo las acciones necesarias para alcanzar lo decidido, aunque disminuya la motivación y surjan problemas internos o externos”*.

Cuando hablamos de perseverancia, hay que ir más allá de la simple concepción de “esfuerzo continuo” o “no darnos por vencidos”. La perseverancia exige el desarrollo de una filosofía de constancia no sólo para hoy, o para la semana que viene, sino a mucho más largo plazo.

Las dimensiones de la resiliencia son las siguientes: satisfacción personal, sentirse bien solo, confianza en sí mismos, perseverancia y ecuanimidad. Indicando que de acuerdo a los porcentajes alcanzados se demuestra que los estudiantes tienen un buen dominio de estas cualidades, lo que permite deducir que poseen una buena capacidad de resiliencia. Estos puntajes se correlacionan con el puntaje de buena autoestima.

Cuadro N°3

<b>Resiliencia según edad</b>							
<b>NIVELES</b>			<b>Edad</b>				<b>Total</b>
			<b>18 de 20 Años</b>	<b>21 de 23 Años</b>	<b>24 de 27 Años</b>	<b>28 de 31 Años</b>	
<b>Resiliencia</b>	<b>Bajo (0 al 75)</b>	<b>F</b>	0	0	0	0	0
		<b>%</b>	0%	0%	0%	0%	0%
	<b>Medio (76 a 124)</b>	<b>F</b>	4	12	8	2	26
		<b>%</b>	25%	33%	21%	22%	26%
	<b>Alto (125 a 175)</b>	<b>F</b>	12	24	31	7	74
		<b>%</b>	75%	67%	79%	78%	74%
<b>Total</b>		<b>F</b>	16	36	39	9	100
		<b>%</b>	100%	100%	100%	100%	100%
<b>F. Escala de resiliencia Elaboración Propia</b>							

A continuación, destacamos los siguientes resultados que son productos de un análisis comparativo del nivel de resiliencia según la edad.

El Cuadro N°3 muestra el nivel de resiliencia según edad, observándose el siguiente orden: primeramente, puntaje alto en el rango de edades (24 de 27 años) con un porcentaje de 79%, seguido de un porcentaje de 78% en el rango de edad de 28 a 31 años, en el grupo de edad de 18 a 20 años un porcentaje de 75% y finalmente entre 21 a 23 años con un porcentaje de 67 %.

En relación a la categoría de resiliencia alta observamos que las puntuaciones logradas entre los grupos seleccionados por edades mantienen una diferencia mínima,

no existiendo una diferencia significativa en la cantidad de porcentaje, demostrando que todos los estudiantes se encuentran en el nivel alto de resiliencia.

González A, & otros. (2013) refieren respecto a la edad y resiliencia mencionada en estos resultados, resaltando la importancia de mantener la capacidad de recuperación relacionadas con habilidades de afrontamiento, tanto en adultos jóvenes y mayores, indican que los diferentes procesos psicológicos subyacen a la resistencia durante toda la vida. Entre las explicaciones que han reportado es que la edad no afecta la sensación de control de la situación.

Los mismos autores refieren a la vez que, en el caso de los jóvenes, la resiliencia tiene que ver con fortalecer la autonomía y aplicación, es decir, con la capacidad de gestionar sus propios proyectos de modo responsable y diligente. Y a esta edad muestran una serie de características que se asocian directamente con la capacidad de afrontar adecuadamente los problemas, mayor autonomía, habilidad para tener apoyo de los demás y confianza en sí mismos.

Los autores Benavente M. y Quevedo, M. (2018: 110) mencionan la correlación entre la resiliencia y la personalidad. *“Existe una clara red de interrelación entre la resiliencia, las dimensiones del bienestar psicológico, las estrategias de afrontamiento y las características de personalidad. Se confirman los hallazgos de investigaciones previas donde se demuestra la estrecha relación que existe entre estos constructos psicológicos, responsables del funcionamiento óptimo de la persona”. Esto nos indica que el nivel mayor de resiliencia no depende de la edad solamente, sino de otros factores como la personalidad y contextos ambientales como el estrés”*.

**Cuadro N° 4**

<b>Resiliencia según Sexo</b>					
<b>Resiliencia Sexo tabulación cruzada</b>			<b>Sexo</b>		<b>Total</b>
			<b>Masculino</b>	<b>Femenino</b>	
<b>Resiliencia</b>	<b>Bajo (0 al 75)</b>	<b>F</b>	0	0	0
		<b>%</b>	0%	0%	0%
	<b>Medio (76 a 124)</b>	<b>F</b>	13	13	26
		<b>%</b>	28%	25%	26%
	<b>Alto (125 a 175)</b>	<b>F</b>	34	40	74
		<b>%</b>	72%	75%	74%
<b>Total</b>		<b>F</b>	47	53	100
		<b>%</b>	100%	100%	100%
<b>F. Escala de resiliencia Elaboración Propia</b>					

A continuación, destacamos los siguientes resultados que son productos de un análisis comparativo del nivel de resiliencia según el sexo:

El Cuadro N°4 muestra que los mayores porcentajes se encuentran en el nivel alto y que las estudiantes de sexo femenino superan con una mínima diferencia de 75%, a los varones que obtuvieron 72%.

Se concluye que no existe una diferencia significativa en que los estudiantes de sexo femenino tengan más resiliencia que los estudiantes de sexo masculino y esta característica de resiliencia alta está presente en ambos sexos. A la vez se concluye que la resiliencia alta o media no depende del género sino de otros aspectos. Por ejemplo.

Algunos estudios hacen referencia de que los niveles de resiliencia no dependen del género González A. y otros (2013: 945). mencionan que *“también se ha encontrado que ambos presentan la misma frecuencia de conductas resilientes, las mujeres tienden a contar con habilidades interpersonales y fortaleza interna, en tanto los varones tienden a ser más pragmáticos. La investigación al respecto sugiere que a estas edades es mayor la resiliencia en el caso de los hombres que en mujeres que reportaron que su salud interfiere en sus actividades diarias”*.

Un punto contradictorio es el relacionado con el nivel de resiliencia y sexo, los autores (González A. & otros. 2013: 946) reportan que existen diferencias entre hombres y mujeres citando a (Consedine, Magai & Krivoshekova, 2005; Nygren, Jonsen, Gustafson, Norberg & Lundman, 2005) hay quienes no encuentran diferencia alguna *“de forma más consensuada la investigación señala que los factores que subyacen a la resiliencia se conservan hasta el final del ciclo vital e incluso van en aumento a medida que los viejos se hacen más viejos lo cual se evidencia al realizar comparaciones entre grupos de diferentes edades. También se ha encontrado que ambos presentan la misma frecuencia de conductas resilientes, las niñas tienen a contar con habilidades interpersonales y fortaleza interna, en tanto los niños tienden a ser más pragmáticos”*.

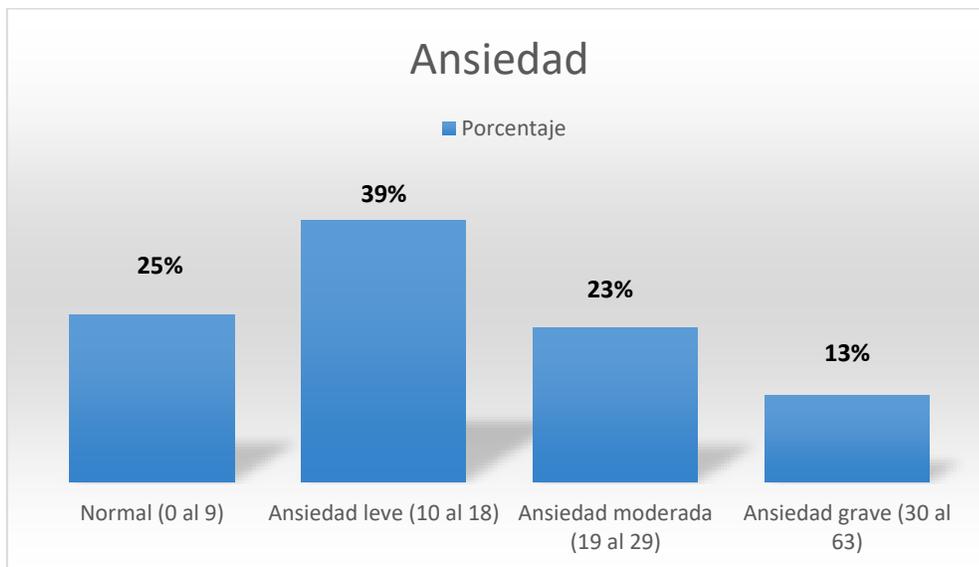
## 5.2. Ansiedad

Para dar cumplimiento al segundo objetivo específico de la investigación, que indica: *Describir el nivel de ansiedad en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”*, se muestra la siguiente información:

Cuadro N° 5

<b>Ansiedad</b>		
<b>Puntaje general</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Normal (0 al 9)</b>	25	25%
<b>Ansiedad leve (10 al 18)</b>	39	39%
<b>Ansiedad moderada (19 al 29)</b>	23	23%
<b>Ansiedad grave (30 al 63)</b>	13	13%
<b>Total</b>	100	100%
<b>F. Inventario de Ansiedad de Beck Elaboración Propia</b>		

Gráfico N°2



**F. Inventario de Ansiedad de Beck  
Elaboración Propia**

La ansiedad es definida como una reacción ante el estrés, una definición más acercada es la de Rojas E. (2000: 31) que define a la ansiedad como “*una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva caracterizada por un estado alerta y activación generalizada. La ansiedad es una manifestación afectiva*”. Esto quiere decir que se trata de una vivencia, de un estado subjetivo o de una experiencia interior, que podemos calificar de emoción.

A continuación, se detallan los resultados obtenidos tras la aplicación del instrumento propuesto, el Inventario de Ansiedad de Beck:

En el Cuadro N°5 se muestra que el 39% de los estudiantes de la muestra presentan un nivel de ansiedad leve, lo que significa que la sensación de miedo, leve temor o aprensión, a menudo sin justificación clara es poca, está presente en una pequeña magnitud. Esto implica que los universitarios padecen una leve ansiedad, debido a exigencias psicológicas, sociales, académicas y elevado estrés que se presentan ya sea a agentes internos, externos o académicos, como presión de tareas y cumplimiento de deberes. Esto lleva a que se agregue una carga de estrés, conduciendo a que los estudiantes atraviesen por un leve periodo de ansiedad.

Los autores Martínez O y Pérez V. (2014) refieren que la ansiedad, al igual que sucede con la depresión, es uno de los trastornos psicológicos más registrados en los centros de salud en población general y con mayor presencia en el ámbito universitario.

Los mismos autores (2014) refieren que hay otras situaciones en el ámbito universitario que pueden tener impacto negativo en la salud mental y favorecer la aparición de ansiedad patológica. En el ingreso en la Universidad, por ejemplo, puede conllevar significativos cambios en las actividades cotidianas de los estudiantes (separación del núcleo familiar, aumento de responsabilidades, reevaluación de las actividades que realizan, etc.). En sí mismo, el mundo universitario presenta características y exigencias organizativas y académicas que en ocasiones conducen al joven hacia reacciones adaptativas generadoras de ansiedad y considerable perturbación psicosocial con disminución del rendimiento.

La ansiedad, en ocasiones, es parte normal de la vida. Todos nos preocupamos por cosas como los problemas de salud, dinero o los problemas familiares. Sin embargo, las personas con trastorno de ansiedad se preocupan extremadamente o se sienten muy nerviosas por éstas y muchas otras cosas, incluso cuando hay poca o ninguna razón para preocuparse. Esto puede darse en algunos estudiantes más propensos a padecer de la ansiedad ya sea debido a un desencadenante estresor.

También se observa que un 25% de los estudiantes de la Carrera de Psicología presenta un nivel normal de ansiedad, lo cual significa que no presentan ansiedad y están dentro de los parámetros establecidos como normales. Este es un aspecto muy positivo, significa que si atraviesan por un periodo ansioso, saben manejarlo y afrontarlo.

Además, se logra observar que el nivel de ansiedad es leve y esto corrobora con la puntuación alta de resiliencia, ya que la misma es un mecanismo de afrontamiento ante situaciones adversas. Esto infiere que la resiliencia alta puede influir en el nivel de ansiedad.

Cuadro N°6

<b>Ansiedad según Edad</b>								
<b>Niveles</b>			<b>Edad</b>				<b>Total</b>	
			<b>18a20 Años</b>	<b>21a23 Años</b>	<b>24a27 Años</b>	<b>28a31 Años</b>		
<b>Ansiedad</b>	<b>Normal (0 al 9)</b>	<b>F</b>	5	7	10	3	25	
		<b>%</b>	31%	19%	26%	33%	25%	
	<b>Ansiedad leve (10 al 18)</b>	<b>F</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	
		<b>%</b>	<b>31%</b>	<b>42%</b>	<b>36%</b>	<b>56%</b>	<b>39%</b>	
	<b>Ansiedad moderada (19 al 29)</b>	<b>F</b>	1	11	10	1	23	
		<b>%</b>	6%	31%	26%	11%	23%	
	<b>Ansiedad grave (30 al 63)</b>	<b>F</b>	5	3	5	0	13	
		<b>%</b>	31%	8%	13%	0%	13%	
	<b>Total</b>		<b>F</b>	16	36	39	9	100
			<b>%</b>	100%	100%	100%	100%	100%
	<b>F. Inventario de Ansiedad de Beck Elaboración Propia</b>							

A continuación, destacamos los siguientes resultados que son productos de un análisis comparativo del nivel de ansiedad según la edad.

El Cuadro N°6 muestra el cruce de variables de ansiedad y edad donde se tomó en cuenta de la puntuación más relevante:

A través de los resultados obtenidos, se evidencia que en las edades de 28 a 32 años presenta una ansiedad leve con un porcentaje mayor de (56%), las edades de 21 a 23 años presentan un porcentaje de (42%) de ansiedad leve, junto con las edades de 24 a

27 años presentan un porcentaje de (36%) de ansiedad leve y finalmente el grupo de edades de 18 a 20 años presentan un porcentaje de (31%) de ansiedad leve.

Esto indica que existen pequeñas diferencias, en el grupo de edades de 28 a 31 presentan una característica de ansiedad leve, en cambio las edades inferiores a esta manifiestan una tendencia a la ansiedad. La ansiedad puede aparecer a lo largo de toda la vida, desde la infancia hasta el último momento, como cualquier emoción. Alguien puede no sentirse alegre nunca, o hacer lo posible por no sentirse triste, pero no hay manera para librarse de ninguna emoción para siempre. En el contexto académico la edad es un factor que poco influye para la ansiedad. Esta puede tener causas familiares, emocionales, etc.

Los autores Martínez O y Pérez V. (2014: 67) mencionan en este estudio, que *“la juventud queda situada cronológicamente entre los 18 años y los 30 años, etapa en la que, en general, aún no hay emancipación plena, al menos en lo que se refiere a disfrutar de independencia económica y de hogar propio. Esta falta de autonomía suficiente se prolonga en nuestros días con la creciente dificultad de insertarse plenamente en el mundo laboral, lo que puede llevar al joven a quedar estancado en su proceso de despliegue personal o incluso a experimentar una regresión, según se advierte en alguno de estos planos madurativos: afectivo, emocional, espiritual y sociocultural pueden conducirlo a un periodo de ansiedad.”*

Hay otras situaciones en el ámbito universitario que pueden tener impacto negativo en la salud mental y favorecer la aparición de ansiedad patológica IBÍDEM (2014: 74) citando a Arco, López, Heilborn y Fernández (2005), indicando que *“el ingreso en la Universidad, por ejemplo, puede conllevar significativos cambios en las actividades cotidianas de los estudiantes (separación del núcleo familiar, aumento de responsabilidades, reevaluación de las actividades que realizan, etc.). En sí mismo, el mundo universitario presenta unas características y exigencias organizativas y académicas que en ocasiones conducen al joven hacia reacciones adaptativas*

*generadoras de ansiedad y considerable perturbación psicosocial con disminución del rendimiento”.*

**Cuadro N°7**

<b>Ansiedad según Sexo</b>						
<b>Niveles</b>			<b>Sexo</b>		<b>Total</b>	
			<b>Masculino</b>	<b>Femenino</b>		
<b>Ansiedad</b>	<b>Normal (0 al 9)</b>	<b>F</b>	14	11	25	
		<b>%</b>	30%	21%	25%	
	<b>Ansiedad leve (10 al 18)</b>	<b>F</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>39</b>	
		<b>%</b>	<b>43%</b>	<b>36%</b>	<b>39%</b>	
	<b>Ansiedad moderada (19 al 29)</b>	<b>F</b>	10	13	23	
		<b>%</b>	21%	25%	23%	
	<b>Ansiedad grave (30 al 63)</b>	<b>F</b>	3	10	13	
		<b>%</b>	6%	19%	13%	
	<b>Total</b>		<b>F</b>	47	53	100
			<b>%</b>	100%	100%	100%

**F. Inventario de Ansiedad de Beck  
Elaboración Propia**

A continuación, destacamos los siguientes resultados que son productos de un análisis comparativo del nivel de ansiedad según el sexo:

En el Cuadro N°7 muestra que dentro del nivel de ansiedad leve resultó más alto en los estudiantes de sexo masculino con un porcentaje de 43%, seguido se dio un porcentaje de 36% en el nivel alto en estudiantes de sexo femenino.

A pesar de que se evidencia una pequeña diferencia de un (7%) en el nivel leve de ansiedad se observa un poco más en varones que en las mujeres. Esta es una pequeña

diferencia, por lo tanto, se concluye que no existe una diferencia significativa en la que los estudiantes de sexo masculino tengan más ansiedad que los estudiantes de sexo femenino, ambos géneros poseen una tendencia a la ansiedad leve y esta tendencia de estrés emocional, fisiológico y cognitivo está presente en ambos sexos.

Martínez O y Pérez V. (2014: 72) indican *“una visión panorámica de la investigación que se está realizando sobre los aspectos psicobiológicos que pueden contribuir a las diferencias del sexo en los trastornos de ansiedad, en lo que se refiere a la prevalencia, los patrones sintomáticos y las respuestas terapéuticas, no hay que obviar el influjo de las variables sociales en el predominio de los trastornos de ansiedad son las que más determinan el grado de ansiedad fuera del género.”*

### 5.3.Habilidades Sociales

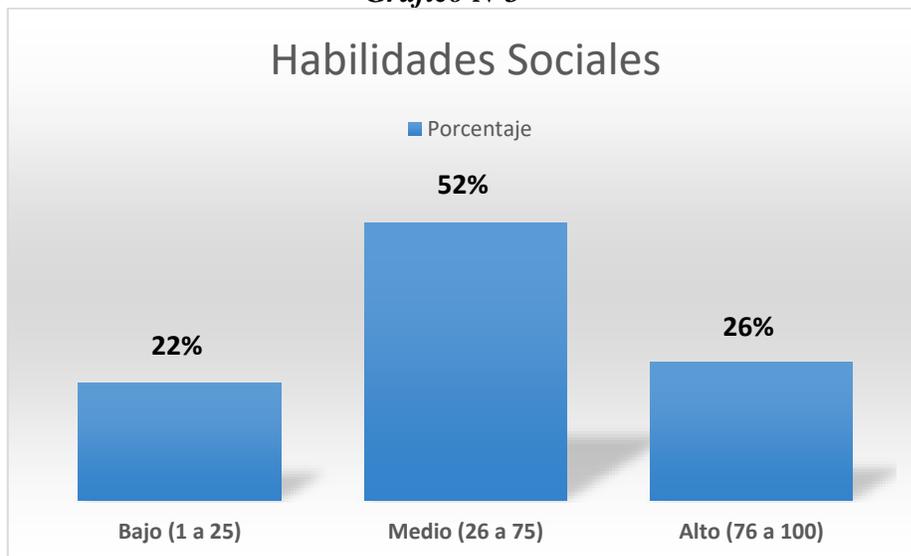
Para dar cumplimiento al tercer objetivo específico de la investigación, que indica: *Describir el nivel de las habilidades sociales de los estudiantes de la Carrera de Psicología de Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”*, se muestra la siguiente información:

*Cuadro N°8*

<b>Habilidades Sociales</b>		
<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Bajo (1 a 25)</b>	22	22%
<b>Medio (26 a 75)</b>	52	52%
<b>Alto (76 a 100)</b>	26	26%
<b>Total</b>	100	100%

**F. Escala de Habilidades Sociales**  
**Elaboración Propia**

*Gráfico N°3*



**F. Escala de Habilidades Sociales**  
**Elaboración Propia**

Las habilidades sociales se entienden como habilidades para una buena comunicación en el contexto social; según el autor Trower (1982: 418). *“las habilidades sociales son los componentes normativos de conductas o elementos de pequeñas acciones (miradas, inclinaciones, ítems léxicos, etc.) o secuencias identificables de elementos o acciones o guiones (fiestas, etc.) que ordinariamente usa la gente en la interacción social y que están gobernados por reglas”*.

A continuación, se detallan los resultados obtenidos tras la aplicación del instrumento propuesto, la Escala de habilidades Sociales:

En el Cuadro N°8 se muestra que el 52% los estudiantes indagados presentan un nivel término medio, por lo cual se infiere que no están dentro los parámetros buenos ni malos indicando que el dominio de las habilidades sociales en los estudiantes de la Carrera de Psicología no es alto, pero es normal. El dominio de estas habilidades en el ámbito académico o social para el desenvolvimiento en el manejo de habilidades sociocomunicativas, tanto en el contexto académico y social yace en parámetros normales indicando que no poseen retraimiento social, y desempeñan su conducta asertiva de manera normal.

También se observa que un 26 % de los estudiantes presenta un nivel alto de habilidades sociales, esto significa que los estudiantes de la muestra poseen buenas habilidades sociales. Siendo esta puntuación un factor positivo para un desempeño comunicativo, además se muestran con habilidades sociales en distintos contextos (en las relaciones interpersonales con sus compañeros, sociedad y manejando estas habilidades para un buen dominio de una comunicación asertiva). Estas habilidades son imprescindibles para la formación profesional del psicólogo, ya que el psicólogo debe poseer habilidades comunicativas y asertivas, que lo favorecen tanto en ámbito clínico (entrevistas y establecer rapport) y en el ámbito social (desenvolvimiento de la conducta asertiva en la interacción social).

Las autoras Coro D. & Mercado Z. (1999) en una investigación del perfil del psicólogo en estudiantes investigados refieren que las carreras de carácter humanísticos, entre las que se encuentra la carrera de psicología exigen el desarrollo

de esta habilidad social para desempeñarse con idoneidad durante su práctica profesional cualidad de un estudiante para sea un buen profesional: el buen manejo del lenguaje, meticulosidad, sensibilidad, sociabilidad, iniciativa, desarrollando, madurez, equilibrio, buen ajuste emocional.

Los autores Del Prette y Méndez, (1999: 29) indican la importancia de las habilidades sociales en los universitarios de esta manera *“es muy importante la evaluación y de la promoción de la competencia social de estudiantes universitarios puede ser definida desde diferentes perspectivas. Por un lado, se trata de una población que refleja, de un modo más evidente, las características culturales actuales del medio en que se encuentra, ofreciendo datos importantes para el análisis de diferencias, culturalmente determinadas, tanto en patrones de actuación social como en cambios de estos patrones a lo largo del tiempo. Por otro lado, constituye una clase profesional emergente que, por lo menos en algunas áreas, tiene en la interacción social la base de su actuación profesional, o la considera incluso como objetivo de esta actuación”*.

## Dimensión de las habilidades sociales

*Cuadro N° 9*

DIMENSIONES DE LA ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES												
	<b>I. Auto expresión en situación es sociales</b>		<b>II. Defensa de los propios derechos como consumidor</b>		<b>III. Expresión de enfado o disconformidad</b>		<b>IV. Decir no y cortar relaciones</b>		<b>V. Hacer peticiones</b>		<b>VI. Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>BAJO (1 A 25)</b>	24	24 %	21	21 %	21	21 %	16	16 %	19	19 %	3	37 %
<b>MEDIO (26 A 75)</b>	<b>50</b>	<b>50 %</b>	<b>66</b>	<b>66 %</b>	<b>50</b>	<b>50 %</b>	41	41 %	<b>56</b>	<b>56 %</b>	4	40 %
<b>ALTO (76 A 100)</b>	26	26 %	13	13 %	29	29 %	43	43 %	25	25 %	2	23 %
<b>TOTAL</b>	100	100 %	100	100 %	100	100 %	100	100 %	100	100 %	100	100 %
<b>F. Escala de Habilidades Sociales Elaboración Propia</b>												

El Cuadro N° 9 expone las dimensiones de las habilidades sociales (Auto expresión en situación es sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión

de enfado o disconformidad, decir no y cortar relaciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto) hallándose los siguientes resultados:

En la dimensión de **autoexpresión en situaciones sociales** se observa un 50% de estudiantes de la Carrera de psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” presentan un nivel medio en dicha dimensión. Este porcentaje refleja que los estudiantes poseen los parámetros normales o adecuados para las interacciones sociales presentes dentro su contexto, lo que les permite expresar las opiniones propias y hacer preguntas, de forma independiente, buen dominio en exposiciones. Esta habilidad posibilitará que en un futuro se desenvuelvan como buenos profesionales en el área social.

Gismero E. (2002) refiere a la importancia de esta dimensión de esta manera refleja la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales: entrevista laboral, tiendas y en lugares oficiales en grupos y en reuniones sociales, etc.

En la dimensión de **defensa de los propios derechos como consumidor** un 66 % de los estudiantes de la muestra indican un nivel medio. Esta habilidad es muy importante ya que es un aspecto contrapuesto a la timidez, ya que implica que el estudiante o profesional en psicología sepa defender sus propios derechos, asertivamente en una situación de confrontación social.

También la misma autora (2002: 41) menciona que *“este aspecto refleja la expresión de conductas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo (no dejar “colarse” a alguien en una fila o en una tienda, pedir a alguien que habla en el cine que se calle, pedir descuentos, devolver un objeto defectuoso, etc.)”*

En la dimensión de **expresión de enfado o disconformidad** un 50% de los estudiantes consultados indican un nivel medio. Es la capacidad de expresar enfado, sentimientos negativos y justificados. Este es un factor positivo; les permite expresar

su disconformidad tanto para la defensa de sus derechos personales ante un acontecimiento injusto ya sea dentro del ámbito académico y profesional.

Esta misma autora refiere (2002) bajo este factor subyace la idea de evitar conflictos o confrontaciones con otras personas; pero a la vez reaccionar asertivamente ante esa situación.

En la dimensión de **decir no y cortar interacciones** un 43% de los estudiantes en estudio indican un nivel alto. Lo cual significa que este grupo de estudiantes poseen una excelente habilidad social para cortar interacciones que no se quieren mantener, así como el negarse a prestar algo cuando les disgusta hacerlo.

Del mismo modo menciona (2002: 41) que este aspecto *“refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener (tanto con un vendedor, como con amigos que seguir charlando en un momento en que queremos interrumpir a la conversación, o con personas con las que no se desea seguir saliendo o manteniendo la relación), así como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo. Se trata de un aspecto de la aserción en que lo crucial es poder decir “no” a otras personas, y cortar intercalaciones -a corto o a largo plazo- que no se desean mantener por más tiempo”*.

En la dimensión de **hacer peticiones** un 56% de los estudiantes consultados indican un nivel medio. En esta dimensión lo cual significa que poseen una capacidad normal para hacer peticiones a semejantes, sin excesiva dificultad. Esta habilidad les permite acceder al pedido para llegar a un de acuerdo con su semejante (prestarse alguna tarea, pedirle que le llenen un cuestionario, etc.)

Por último, la misma autora refiere que (2002) esta dimensión refleja la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos, sea a un amigo (que nos devuelva algo que le prestamos, que nos haga un favor, o en situaciones de consumo en un restaurante no nos traen algo tal como pedimos y queremos cambiarlo, o en una tienda nos dieron mal el cambio).

En la dimensión de **iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto** un 40% de los estudiantes de la muestra indican un nivel medio. Tienen poca facilidad para tales conductas, es decir, iniciativa para iniciar interacciones con el sexo opuesto y para expresar espontáneamente lo que nos gusta del mismo.

*“El factor se define por la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto (una conversación, pedir una cita...) y de poder hacer espontáneamente un cumplido, un halago, hablar con alguien que te resulta atractivo en esta ocasión, se trata de intercambios positivos” (IBÍDEM. 2002: 41).*

Para finalizar, acoplamos en este análisis los puntajes sobresalientes del análisis expuesto, que indica que un gran porcentaje de los estudiantes de la carrera de psicología presentan las siguientes habilidades sociales:

Los puntajes más altos obtenidos en las habilidades sociales fueron en defensa en sus propios derechos, hacer peticiones, autoexpresión en situaciones sociales y expresión de enfado o disconformidad. Dichas habilidades son las que les permitirán desenvolverse en el área social y brindarles una conducta asertiva; siendo que les beneficiará como un buen profesional dentro de su área ya que las habilidades sociales son un muy importante para el profesional en psicología.

**Cuadro N°10**

<b>Habilidades sociales según edad</b>							
<b>Niveles</b>			<b>Edad</b>				<b>Total</b>
			<b>18 a 20 Años</b>	<b>21 a 23 Años</b>	<b>24 a 27 Años</b>	<b>28 a 31 Años</b>	
<b>Habilidades Sociales</b>	<b>Bajo (1 a 25)</b>	<b>F</b>	5	7	10	0	22
		<b>%</b>	31%	19%	26%	0%	22%
	<b>Medio (26 a 75)</b>	<b>F</b>	6	20	20	6	52
		<b>%</b>	38%	56%	51%	67%	52%
	<b>Alto (76 a 100)</b>	<b>F</b>	5	9	9	3	26
		<b>%</b>	31%	25%	23%	33%	26%
<b>Total</b>		<b>F</b>	16	36	39	9	100
		<b>%</b>	100%	100%	100%	100%	100%

**F. Escala de Habilidades Sociales  
Elaboración Propia**

A continuación, destacamos los siguientes resultados que son productos de un análisis comparativo del nivel de habilidades sociales según la edad.

El Cuadro N°10 muestra que el cruce de variables de habilidades sociales y edad donde se tomó en cuenta de la puntuación más relevante:

En los distintos rangos de edad las habilidades sociales se encuentran en el nivel medio, con variaciones porcentuales donde se percibe que el rango de edad de 28 a 31 años tiene 67%, de 21 a 23 años 56%, de 24 a 27 años 51% y 38 % en el rango de edades de 18 a 20 años.

Esto indica que existe una pequeña diferencia en las edades mayores, inferiores y medias, evidenciando que las habilidades sociales estarían más desarrolladas en edades superiores.

En un estudio de la Universidad “Simón Bolívar” presentada por los autores Campo A. y Martínez Y. (2009: 50) se llegó a conclusiones similares a nuestros resultados. *“Con relación a la edad, el grupo de los mayores, tienen mejor nivel para interactuar con personas desconocidas que los otros dos grupos y que los de edades intermedias (19 y 20 años) requiere de mayor mejoría, si bien la diferencia no es significativa entre los grupos. Así mismo, los mayores obtienen un mejor desempeño cuando se trata de interactuar con personas que atraen y que el grupo que requiere de mayor mejoría es el de edades intermedias (19 y 20) años, observándose diferencias significativas. En términos de la interacción con amigos y compañeros el grupo de los menores obtiene un rendimiento superior al de los otros dos grupos, siendo éste significativo. Si bien, todos los grupos requieren de mejorar en este aspecto, el grupo de 19 y 20 años es el que menor desempeño obtiene”*.

**Cuadro N°11**

<b>Habilidades Sociales según Sexo</b>					
<b>Niveles</b>			<b>Sexo</b>		<b>Total</b>
			<b>Masculi no</b>	<b>Femenin o</b>	
<b>Habilidad es Sociales</b>	<b>Bajo (1 a 25)</b>	<b>F</b>	9	13	22
		<b>%</b>	19%	25%	22%
	<b>Medio (26 a 75)</b>	<b>F</b>	25	27	52
		<b>%</b>	53%	51%	52%
	<b>Alto (76 a 100)</b>	<b>F</b>	13	13	26
		<b>%</b>	28%	25%	26%
<b>Total</b>		<b>F</b>	47	53	100
		<b>%</b>	100%	100%	100%
<b>F. Escala de Habilidades Sociales</b>					
<b>Elaboración Propia</b>					

A continuación, destacamos los siguientes resultados que son productos de un análisis comparativo del nivel de habilidades según el sexo:

El Cuadro N°11 muestra que dentro de habilidades sociales el nivel medio resulto más alto en los estudiantes de sexo masculino con un porcentaje de 53%, seguido a ello se dio un porcentaje de 51% en el nivel medio en estudiantes de sexo femenino donde existe una diferencia de (2%).

A pesar de que se observa una mínima diferencia, en que los varones poseen una puntuación media mayor de habilidades sociales que las mujeres, por los puntajes de pequeñas diferencias se concluye que no existe una diferencia significativa en que los estudiantes de sexo masculino tengan una puntuación alta más en las habilidades

sociales que los estudiantes de sexo femenino. Esto significa que el sexo no cobra importancia para determinar qué género posee más habilidades sociales, ya que esto puede variar de acuerdo al contexto sociocultural, personalidad, etc.

Las autoras Campo A y Martínez Y. (2009: 50) en este estudio indican que existe una pequeña diferencia, pero no significativa en los porcentajes donde mencionan de esta manera *“el 68.6% de las mujeres y el 50% de los hombres, presenta un desempeño adecuado en la interacción con amigos y compañeros. Estos resultados indican que las mujeres obtienen un mejor desempeño que los hombres en este aspecto, observándose que existen diferencias significativas por género”*.

En una investigación en estudiantes universitarios se llegó a una similar conclusión a nuestros resultados. *“No existen diferencias significativas en las habilidades sociales tomando en cuenta la variable sexo en los estudiantes de la muestra de investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación”* (Lanchipa y otros, 2008: 27).

García & otros, (2014: 117) sostienen que la relación de la variable edad y sexo varía y puede deberse a diferentes aspectos. *“En investigaciones más recientes se encontró que las mujeres suelen puntuar más alto en sus niveles de expresividad y sensibilidad emocional y en HHSS que los estudiantes varones. Los resultados de los estudios permiten inferir la existencia de diferencias de género en las conductas sociales y, en general, se ha observado que los hombres experimentarían menos dificultades para concertar citas o llevar a cabo comportamientos asertivos de forma competente. Por su parte, las mujeres mostrarían comportamientos más competentes en términos de expresión de sentimientos positivos y empatía.”* Esto indica que las habilidades sociales no dependen del género, puede variar de acuerdo a los factores mencionados.

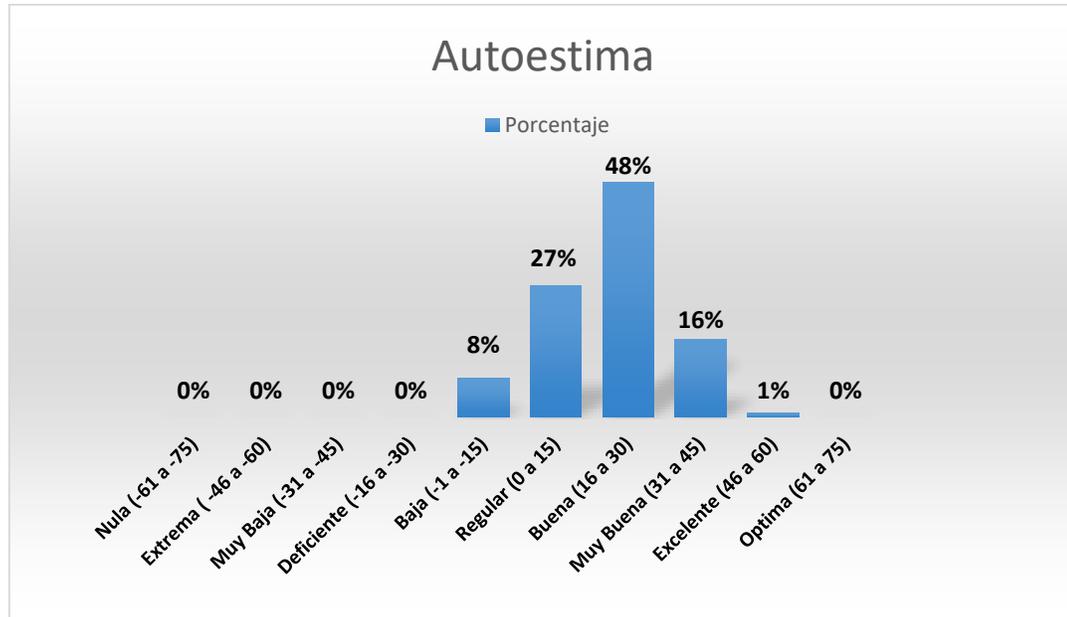
#### 5.4.Autoestima

Para dar cumplimiento al cuarto objetivo específico de la investigación, que indica: “Determinar el nivel de autoestima de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho”, se muestra la siguiente información:

*Cuadro N°12*

<b>Autoestima</b>		
<b>Autoestima</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Nula (-61 a -75)</b>	0	0%
<b>Extrema ( -46 a -60)</b>	0	0%
<b>Muy Baja (-31 a -45)</b>	0	0%
<b>Deficiente (-16 a -30)</b>	0	0%
<b>Baja (-1 a -15)</b>	8	8%
<b>Regular (0 a 15)</b>	27	27%
<b>Buena (16 a 30)</b>	48	48%
<b>Muy Buena (31 a 45)</b>	16	16%
<b>Excelente (46 a 60)</b>	1	1%
<b>Optima (61 a 75)</b>	0	0%
<b>Total</b>	100	100%
<b>F. Inventario de Autoestima 35B</b>		
<b>Elaboración Propia</b>		

**Gráfico N°4**



**F. Inventario de Autoestima 35B**  
**Elaboración Propia**

La autoestima se entiende como un sentido de valor personal y capacidad que es fundamental para la identidad de un individuo. Se define como “*la cognición que el individuo tiene conscientemente sobre sí mismo; influyen todos los atributos, rasgos y características de personalidad que estructuran y se incluyen en lo que el individuo considera como su yo. Podríamos considerarlo como equivalente al concepto de sí mismo o autoimagen*” (Brinkmann, Sègure y Solar. 1989: 13).

A continuación, se detallan los resultados obtenidos tras la aplicación del instrumento propuesto el Inventario de autoestima 35B:

En el Cuadro N°12 se muestra que el 48% de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” presentan una autoestima correspondiente al nivel buena, lo que muestra que los estudiantes tienen un buen sentido de valor personal por sí mismos, indicando que poseen una valoración congruente consigo mismos fortaleciéndoles en la actividad formativa

como estudiantes. Una buena autoestima fortalece las relaciones personales, gestionar las relaciones entre ellos y con los docentes, Por ejemplo, las relaciones dentro del grupo de clase, o bien, dentro del grupo de trabajo en cualquier práctica docente, son fundamentales para el rendimiento en la labor. Disponer de la autoestima fortalece el trabajo en equipo. Un estudiante que no está satisfecho consigo mismo no podrá afrontar la vida con la decisión y optimismo necesarios, lo que desembocará en una falta de confianza en su entorno y en todos los ámbitos de su vida. Una buena autoestima fortalece la proactividad del profesional en psicología además es un importante requisito dentro de las cualidades de esta profesión.

También se observa que un 27 % de los estudiantes presenta un nivel de autoestima regular, por esto se infiere que los estudiantes poseen un nivel de autoestima medio, esto evidencia que poseen una autoestima normal medio, tienen una media estimación de sí mismo, el modo en que se evalúan.

Los autores Fernández M, Martínez M y Melipillán R. (2009: 42) describen la importancia de la autoestima dentro el ámbito académico de esta manera: *“De este modo, podemos decir que una buena autoestima académica y la utilización de estrategias de aprendizaje complejas predicen un buen rendimiento, a la vez que se retroalimentan entre sí; lo contrario también es posible, utilización de estrategias de aprendizaje simples predicen menor rendimiento, y menos autoestima académica. Esto genera un círculo vicioso, que deja vulnerable a un grupo de estudiantes, transformándolos en posibles desertores de la Educación Superior”*.

**Cuadro N°13**

<b>Autoestima según Edad</b>							
<b>Niveles</b>			<b>Edad</b>				<b>Total</b>
			<b>18 a 20 Años</b>	<b>21 a 23 Años</b>	<b>24 a 27 Años</b>	<b>28 a 31 Años</b>	
<b>Autoestima</b>	Nula (-61 a -75)	<b>F</b>	0	0	0	0	0
		<b>%</b>	0%	0%	0%	0%	0%
	Extrema (-46 a -60)	<b>F</b>	0	0	0	0	0
		<b>%</b>	0%	0%	0%	0%	0%
	Muy Baja (-31 a -45)	<b>F</b>	0	0	0	0	0
		<b>%</b>	0%	0%	0%	0%	0%
	Deficiente (-16 a -30)	<b>F</b>	0	0	0	0	0
		<b>%</b>	0%	0%	0%	0%	0%
	Baja (-1 a -15)	<b>F</b>	3	3	2	0	8
		<b>%</b>	19%	8%	5%	0%	8%
	Regular (0 a 15)	<b>F</b>	7	8	10	2	27
		<b>%</b>	44%	22%	26%	22%	27%
	<b>Buena (16 a 30)</b>	<b>F</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>7</b>	<b>48</b>
		<b>%</b>	<b>19%</b>	<b>53%</b>	<b>49%</b>	<b>78%</b>	<b>48%</b>
	Muy Buena (31 a 45)	<b>F</b>	2	6	8	0	16
		<b>%</b>	13%	17%	21%	0%	16%
	Excelente (46 a 60)	<b>F</b>	1	0	0	0	1
		<b>%</b>	6%	0%	0%	0%	1%
	Optima (61 a 75)	<b>F</b>	0	0	0	0	0
		<b>%</b>	0%	0%	0%	0%	0%
<b>Total</b>		<b>F</b>	16	36	39	9	100
		<b>%</b>	100%	100%	100%	100%	100%

**F. Inventario de Autoestima 35B  
Elaboración Propia**

A continuación, destacamos los siguientes resultados que son productos de un análisis comparativo del nivel de autoestima según la edad.

La autoestima se entiende como un sentido de valor personal y capacidad que es fundamental para la identidad de un individuo.

El Cuadro N°13 muestra que el cruce de variables de autoestima y edad donde se tomó en cuenta de la puntuación más relevante:

La autoestima nivel bueno se obtuvo más frecuente en el grupo de edades de 28 a 31 años con un porcentaje de 78%, seguido a ello se dio un porcentaje de 53% en el nivel bueno en el rango de edades de 21 a 23 años, continuando en el siguiente rango de 24 a 27 años con un porcentaje de 49 % y finalmente en un rango de edad de 18 a 20 años se dio con un porcentaje de 19%.

Estos datos permiten inferir que existe una diferencia significativa en los puntajes del grupo de edades de 28 a 31 años y 21 a 23 años ya que presenta en mayor porcentaje que significa que presentan una característica de autoestima buena y las puntuaciones inferiores 24 a 27 Años y 18 a 20 años presentan una tendencia a la autoestima buena con una pequeña diferencia significativa entre ellas. La autoestima buena en los estudiantes, puede manifestarse más independientemente de la edad ya que es una característica fundamental de la personalidad debido a que en el ámbito universitario los estudiantes que entran, tienen diversos tipos de personalidad. En el siguiente estudio se argumenta por qué se dan estos resultados.

En un estudio González N. & otros (2003:142) mencionan resultados similares a nuestros datos “*se encontraron resultados importantes en relación con el grupo de los aspirantes, así como el grupo de alumnos del segundo año de licenciatura y el grupo de nuevo ingreso. Se observó que los aspirantes universitarios se evalúan negativa, que no pueden lograr lo que se proponen, creen que no valen nada, inseguros, sienten que nadie los quiere ni se preocupa por ellos y todo les sale mal; en contraste los de años superiores.*”

**Autoestima según sexo**  
**Cuadro N°14**

			Sexo		Total
			Masculino	Femenino	
<b>Autoestima</b>	Nula (-61 a -75)	<b>F</b>	0	0	0
		<b>%</b>	0%	0%	0%
	Extrema ( -46 a -60)	<b>F</b>	0	0	0
		<b>%</b>	0%	0%	0%
	Muy Baja (-31 a -45)	<b>F</b>	0	0	0
		<b>%</b>	0%	0%	0%
	Deficiente (-16 a -30)	<b>F</b>	0	0	0
		<b>%</b>	0%	0%	0%
	Baja (-1 a -15)	<b>F</b>	5	3	8
		<b>%</b>	11%	6%	8%
	Regular (0 a 15)	<b>F</b>	17	10	27
		<b>%</b>	36%	19%	27%
	<b>Buena (16 a 30)</b>	<b>F</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>48</b>
		<b>%</b>	<b>40%</b>	<b>55%</b>	<b>48%</b>
	Muy Buena (31 a 45)	<b>F</b>	5	11	16
		<b>%</b>	11%	21%	16%
	Excelente (46 a 60)	<b>F</b>	1	0	1
		<b>%</b>	2%	0%	1%
Optima (61 a 75)	<b>F</b>	0	0	0	
	<b>%</b>	0%	0%	0%	
<b>Total</b>		<b>F</b>	47	53	100
		<b>%</b>	100%	100%	100%

**F. Inventario de Autoestima 35B**

**Elaboración Propia**

A continuación, destacamos los siguientes resultados que son productos de un análisis comparativo del nivel de autoestima según el sexo.

El Cuadro N°14 muestra una autoestima buena, que se manifestó más en los porcentajes de 55% en estudiantes de sexo femenino y en un 40% más en los estudiantes de sexo masculino.

Se observa una diferencia de (15%) donde indica que las mujeres poseen una mayor autoestima que los varones, por lo tanto, existe una diferencia significativa en donde se concluye en que los estudiantes de sexo femenino tienen mayor autoestima que los estudiantes de sexo masculino, además esto indica que el sexo femenino presenta la característica de autoestima en nivel bueno y el sexo masculino presenta una tendencia a la autoestima en nivel bueno. Esto indica que las mujeres tienden a presentar mejores niveles de autoestima que los varones.

La mayoría de las investigaciones resalta que el sexo masculino posee más una alta autoestima que las mujeres. Las autoras Milicil y Gorostegui (2011) refieren en un estudio que la autoestima en las mujeres en la juventud no necesariamente puede ser baja. Los resultados de una variada gama de investigaciones indican que los niveles de autoestima (al menos en etapas de la adolescencia) son significativamente más altos en los varones que en las mujeres. Pero en la juventud puede ser diferente mientras ellos alcanzan niveles altos en promedio que las mujeres en liderazgo, rendimiento y logro, ellas puntúan más alto en factores relacionados con la sociabilidad y capacidad de congeniar con otros.

## 5.5. Procrastinación

Para dar cumplimiento al quinto objetivo específico de la investigación, que indica: *Indagar el nivel de procrastinación en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho*, se muestra la siguiente información:

*Cuadro N°15*

<b>Procrastinación</b>		
<b>Niveles</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Nivel bajo procrastinación</b>	22	22%
<b>Nivel intermedio procrastinación</b>	75	75%
<b>Nivel alto procrastinación</b>	3	3%
<b>Total</b>	100	100%

**F. Escala de Procrastinación Académica**  
Elaboración Propia

*Gráfico N°5*



**F. Escala de Procrastinación Académica**  
Elaboración Propia

Se entiende como la procrastinación a *“la acción de retrasar voluntaria e innecesariamente la realización de tareas al punto de experimentar malestar subjetivo”*. (Domínguez L. 2016: 21).

A continuación, se detallan los resultados obtenidos tras la aplicación del instrumento propuesto la Escala de procrastinación académica:

En el Cuadro N°15 se muestra que el 75% de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho presentan un nivel intermedio. Esto infiere que los estudiantes no están procrastinados, no postergan actividades y poseen una normal autorregulación académica, pero dentro de este porcentaje podrían procrastinarse en un futuro si atravesarían por un agente estresor. Esto se debe a que los estudiantes no atraviesan por un periodo intenso de estrés académico o ansiedad.

También se observa que un 22% de los estudiantes presenta un nivel bajo de procrastinación. Esto implica que estos sujetos no padecen ni son propensos a procrastinarse. Y no tienen tendencia a aplazar tareas académicas con las que se debe cumplir y pueden desenvolverse en el cumplimiento de alguna actividad académica, además refleja que estos estudiantes poseen un buen desempeño académico.

Los autores Dominguez L. Villegas G. & Centeno B. (2014: 294) citando a autores como Alonso (1995 S/P) resaltan la importancia de no estar procrastinado y como esto influye en el estudiante. *“El ingreso a la universidad supone exigencias que necesitan ser afrontadas con éxito para poder lograr los objetivos que se plantea el educando. En ese proceso de exigencia y afronte, tanto los aspectos cognitivos como motivacionales juegan un papel clave en la organización de la conducta académica que llevan a cabo los estudiantes para realizar las actividades que les demanda la vida universitaria. De este modo, para que el estudiante tenga un desempeño exitoso, es necesario tener las habilidades que exigen dichas demandas, pero además contar con la certeza de que va a lograr buenos resultados a partir de su accionar.”*

Cabe mencionar que puntaje en el nivel intermedio se correlaciona con el puntaje de ansiedad leve, ya que la procrastinación es desencadenada por el estrés y la ansiedad; además cabe resaltar que los estudiantes poseen una alta resiliencia y esto influye para que no se procrastinen.

**Cuadro N°16**

<b>Dimensiones de la Procrastinación</b>				
	<b>Autorregulación académica</b>		<b>Postergación de actividades</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Nivel Bajo (1 a 24)</b>	5	5 %	27	27 %
<b>Nivel Medio (25 a 74)</b>	52	52 %	49	49 %
<b>Nivel Alto (75 a 100)</b>	43	43 %	24	24 %
<b>TOTAL</b>	100	100%	100	100 %
<b>F. Escala de Procrastinación Académica Elaboración Propia</b>				

El Cuadro N° 16 expone las dimensiones de la procrastinación académica (autorregulación académica y postergación de actividades) hallándose los siguientes resultados:

En la dimensión **autorregulación académica** un 52% de los estudiantes de la Carrera de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho indican un nivel medio. Esto refiere que los estudiantes poseen un nivel normal de autorregulación y su cumplimiento con sus actividades es normal.

Valdés M. y Pujol L. (2012: 453) mencionan que la autorregulación es “*proceso activo y constructivo mediante el cual los aprendices fijan metas para su aprendizaje e intentan monitorear, regular y controlar su cognición, motivación y conducta,*

*guiados y restringidos por sus metas y las características contextuales de su ambiente académico y universitario.”*

En la dimensión **postergación de actividades** un 49% de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho indican un nivel medio. Esto significa que en mayor parte los estudiantes postergan actividades, tareas, etc. Esto significa que más o menos la mitad de los estudiantes demuestran tener autorregulación académica ya que, dichos estudiantes cumplen con sus actividades, organizan sus actividades académicas y recreativas de manera adecuada mientras que la otra mitad de los estudiantes pueden tener una tendencia a postergar las actividades, por lo que no tienen desarrollada esa habilidad.

**Cuadro N°17**

<b>Procrastinación según edad</b>							
<b>Niveles</b>			<b>Edad</b>				<b>Total</b>
			<b>18 a 20 Años</b>	<b>21 a 23 Años</b>	<b>24 a 27 Años</b>	<b>28 a 31 Años</b>	
<b>Procrastinación</b>	Nivel bajo procrastinación	<b>F</b>	6	4	11	1	22
		<b>%</b>	38%	11%	28%	11%	22%
	Nivel intermedio procrastinación	<b>F</b>	<b>10</b>	<b>31</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>75</b>
		<b>%</b>	<b>63%</b>	<b>86%</b>	<b>67%</b>	<b>89%</b>	<b>75%</b>
	Nivel alto procrastinación	<b>F</b>	0	1	2	0	3
		<b>%</b>	0%	3%	5%	0%	3%
<b>Total</b>		<b>F</b>	16	36	39	9	100
		<b>%</b>	100%	100%	100%	100%	100%

**F. Escala de Procrastinación Académica  
Elaboración Propia**

A continuación, destacamos los siguientes resultados que son productos de un análisis comparativo del nivel de procrastinación según la edad.

El Cuadro N°17 muestra que el cruce de variables de autoestima y edad donde se tomó en cuenta de la puntuación más relevante:

La procrastinación nivel intermedio se obtuvo más frecuente en el grupo de edades de 28 a 31 años con un porcentaje de 89%, luego se dio un porcentaje de 86% en el nivel de procrastinación intermedia en el siguiente rango de edades de 21 a 23 años. También podemos observar que en el rango de edades de 24 a 27 años poseen un porcentaje de 67% y finalmente se evidencia que en el rango de edades de 18 a 20 años un porcentaje 63% tiene una procrastinación intermedia.

Esto permite deducir que no existe una diferencia significativa en los porcentajes en diferentes rangos de edades, también se logró observar que todos los grupos de edades presentan una característica de procrastinación intermedia. Esto refiere que la misma puede darse en cualquier edad y ésta depende de otros factores, como ser ambientales o situacionales que atraviesa el estudiante.

Rodríguez, A. & Clariana, M. (2017: 49) opinan que *“existe una relación negativa entre la edad y la procrastinación, donde los niveles de demora disminuían a medida que los individuos crecían; también en un trabajo más reciente ha confirmado la tendencia contraria. Otro estudio ha señalado que no hay relación alguna entre la edad y la procrastinación académica, debido a que influyen otros aspectos situaciones tales como el estrés.”*

Sánchez Hernández, Angélica María (2010) citan a Piers Steel, *“quien afirma que todas e incluso las actuales coinciden en definir que la procrastinación debe ser considerada como un arquetipo humano que requiere ser estudiado porque trae consecuencias negativas para la vida y la organización de los seres humanos.”*

**Cuadro N°18**

<b>Procrastinación según sexo</b>					
			Sexo		Total
			Masculino	Femenino	
<b>Procrastinación</b>	<b>Nivel bajo procrastinación</b>	<b>F</b>	12	10	22
		<b>%</b>	26%	19%	22%
	<b>Nivel intermedio procrastinación</b>	<b>F</b>	<b>32</b>	<b>43</b>	<b>75</b>
		<b>%</b>	<b>68%</b>	<b>81%</b>	<b>75%</b>
	<b>Nivel alto procrastinación</b>	<b>F</b>	3	0	3
		<b>%</b>	6%	0%	3%
<b>Total</b>		<b>F</b>	47	53	100
		<b>%</b>	100%	100%	100%

**F. Escala de Procrastinación Académica  
Elaboración Propia**

A continuación, destacamos los siguientes resultados que son productos de un análisis comparativo del nivel de procrastinación según sexo.

En el Cuadro N°18 muestra que una procrastinación intermedia resulto más alta en las estudiantes de sexo femenino con un porcentaje de 81%; seguidamente se dio un porcentaje de 68% en el nivel intermedio en estudiantes de sexo masculino. Existe una diferencia de (13 %) en las puntuaciones.

A pesar de que se observa una pequeña diferencia un que las mujeres poseen un mayor porcentaje en el nivel intermedio de procrastinación que los varones, por las pequeñas diferencias de puntajes se concluye que no existe diferencia significativa en

que los estudiantes de sexo femenino tengan más procrastinación intermedia que los estudiantes de sexo masculino. Indicando que en ambos sexos poseen una característica de procrastinación intermedia.

Rivera, Martínez & otros (2016: 10) mencionan a la procrastinación en relación con la autoeficacia en un estudio comparativo entre sexos masculino y femenino. *“el sistema de creencias de autoeficacia de mujeres y hombres varía en algunas dimensiones. Se puede observar que los hombres se consideran mejores y participan más en áreas que son consideradas culturalmente como propias masculinas, mientras que las mujeres presentan niveles bajos de autoeficacia y participan menos. Probablemente las creencias sociales sobre la eficacia de los hombres y las mujeres en determinadas áreas, repercuten sobre la percepción de autoeficacia de los estudiantes en diferentes campos del conocimiento y su correspondiente participación en los mismos”*. Sin embargo, IBÍDEM (2016) citan a MacPhee et al. (2013 S/P) resalta *“que las mujeres, con el paso del tiempo, mejoran su percepción de autoeficacia, pues aumentan su desempeño, lo que les permite obtener información sobre sí mismas y sus capacidades. Este contraste entre lo que ellas creen y lo que la realidad les retroalimenta contribuye a que paulatinamente vayan transformando su forma de autoevaluarse”* indicando que en este estudio que la autoeficacia académica como un aspecto antagonista de la procrastinación no varía según el sexo.

## 6. Análisis de hipótesis

A continuación se presenta el análisis de cada hipótesis planteada en esta investigación.

De acuerdo a la primera hipótesis: *El nivel de resiliencia en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” es alto*, de acuerdo al cuadro N°1, se evidencia que la población de estudio presenta una resiliencia alta con un 74%, de este modo **se acepta la hipótesis**.

Respondiendo a la segunda hipótesis: *El nivel de ansiedad en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” es bajo*, de acuerdo al cuadro N°5, se evidencia que la población de estudio presenta una ansiedad leve con un 39%, de este modo **se rechaza la hipótesis**.

En relación a la tercera hipótesis: *Los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” presentan nivel bajo de habilidades sociales*, conforme al cuadro N°8, se evidencia que el 52% de la población de estudio presenta un nivel medio de habilidades sociales, de este modo **se rechaza la hipótesis**.

De acuerdo a la cuarta hipótesis: *El nivel de autoestima en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” es alto*, de acuerdo al cuadro N°12, se evidencia que el 48% de la población de estudio presenta un autoestima bueno, por lo que se **acepta la hipótesis**.

De acuerdo a la quinta hipótesis: *El nivel de procrastinación en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” es alto*, de acuerdo al cuadro N°15, se evidencia que el 75% de la población de estudio presenta un nivel intermedio de procrastinación, de este modo **se rechaza la hipótesis**.

## CAPÍTULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 6.5. Conclusiones

Las conclusiones se presentan de manera puntualizada y en correspondencia con objetivos planteados para la presente investigación.

Primer objetivo específico: *Precisar el nivel resiliencia de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.*

- De acuerdo al primer objetivo se concluye que los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”, se caracterizan por presentar un **nivel de resiliencia alto**, ésto significa que gran parte de los estudiantes presentes en este estudio, tendrían una buena capacidad para afrontar la adversidad, sobresalir ante la adversidad y recuperarse ante estresores, ya sea en ocasionados en el ámbito académico o externo, fuera de ello.
- Del mismo modo en los diferentes análisis de cruce de variables entre la resiliencia y edad y el sexo no existe una diferencia significativa, donde se observa que en todas las edades presentan unan característica alta de la resiliencia.

Segundo objetivo específico: *Describir el nivel de ansiedad en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.*

- Conforme al segundo objetivo se concluye que los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”, se caracterizan por presentar un **nivel de ansiedad leve** lo cual significa que presentan poca ansiedad ante las exigencias psicológicas, sociales, académicas y sólo se eleva su estrés ya sea a causa de agentes externos o académicos, como presión de tareas y cumplimiento de deberes.
- Además, se pudo observar, en cuanto la edad y ansiedad, una diferencia poco significativa y las edades mayores solamente presentan una característica leve de ansiedad y las edades inferiores presentan una tendencia leve a la ansiedad.

En relación al sexo se observó que ambos géneros (masculino y femenino) presentan niveles similares de ansiedad, siendo las mujeres las que exhiben mayor grado de ansiedad, pero no se percibe una diferencia significativa, y ambos sexos poseen una tendencia a la ansiedad.

Tercer objetivo específico: *Describir el nivel de las habilidades sociales de los estudiantes de la Carrera de Psicología de Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.*

- De acuerdo al tercer objetivo se concluye que los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, se caracterizan por presentar un **nivel de habilidades sociales medio** lo cual indica que presentan un dominio de estas habilidades en el ámbito académico o social, en su desenvolvimiento; es normal el manejo de habilidades socio comunicativas y asertivas.
- Del mismo modo en los diferentes análisis de cruce de variables entre las habilidades sociales y edad existe una diferencia significativa ya que las edades mayores presentan una característica, con respecto a las habilidades sociales media y el grupo de edades inferior presenta la misma tendencia a la media.

En relación a la variable sexo no existe una diferencia significativa con respecto a la autoestima y ambos sexos presentan una característica de habilidades sociales de nivel medio.

Cuarto objetivo específico: *Determinar el nivel de autoestima de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.*

- De acuerdo al cuarto objetivo se concluye que los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, se caracterizan por presentar un **nivel de autoestima bueno**, indicando que poseen una buena valoración de sí mismos ya que esto fortalece las relaciones personales, la gestión de las relaciones entre ellos y con los docentes, tanto en grupos dentro del grupo de clase, o bien, dentro del grupo de trabajo, en cualquier práctica

docente. Además, en un futuro, ésto contribuye a una proactividad en su profesión como psicólogos.

- Del mismo modo en los diferentes análisis de cruce de variables entre la autoestima y la variable edad existe una diferencia significativa en las edades superiores y las inferiores; en relación a la variable sexo existe una diferencia significativa ya que indica que el sexo femenino posee una característica de autoestima nivel bueno y el género masculino, presentan en menor proporción una tendencia al autoestima nivel bueno.

Quinto objetivo específico: *Indagar el nivel de procrastinación en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”*,

- De acuerdo al quinto objetivo, se concluye que los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho, se caracterizan por presentar un nivel intermedio de procrastinación; evidenciando que los estudiantes cumplen las actividades y poseen una normal autorregulación académica, pero a la vez, dentro de este porcentaje son vulnerables a procrastinarse si atravesaran por un agente estresor.
- Del mismo modo, en los diferentes análisis de cruce de variables entre la procrastinación y edad existe una pequeña diferencia en algunos rangos de edades, (pero no es significativa) indicando que todos los grupos de edades presentan una característica en el nivel de procrastinación intermedia, surgiendo una pequeña diferencia, pero no significativa, ya que ambos sexos muestran una característica de procrastinación intermedia.

## 6.2. Recomendaciones

Como pudimos comprobar, en nuestro país los estudios de la capacidad de resiliencia y asertividad en estudiantes de la Carrera de Psicología son escasos y más aún en nuestro medio, por lo tanto, existen aspectos que no han sido estudiados con detenimiento por lo que se sugiere tomar en cuenta lo siguiente.

A la **institución**, se recomienda:

- Crear espacios de psicoterapia para trabajar la resiliencia en los estudiantes siendo esta que incrementara la capacidad de afrontamiento ante las situaciones adversas para así evitar trastornos como la ansiedad, la depresión y conductas perjudiciales tales como la procrastinación.
- Crear espacios o programas para implementar técnicas para el manejo del estrés como prácticas que incrementen la resiliencia y la ecuanimidad tales como la mindfulness (atención plena).
- Crear actividades de socialización para incrementar la conducta asertiva en los estudiantes implementando estrategias de habilidades sociales en los estudiantes.

A los **estudiantes**, se recomienda:

- Crearse hábitos de estudio y organizar su tiempo para evitar la acumulación de actividades y no postergar actividades.

A **futuros investigadores**, se recomienda:

- Se sugiere a futuros investigadores realizar investigaciones con estudios comparativos sobre la procrastinación académica y la ansiedad en los estudiantes universitarios de diferentes carreras derecho, medicina e ingenierías.
- Se recomienda a futuros investigadores profundizar este tema de la procrastinación si es posible realizar el estudio en periodos de exámenes o mesas donde ellos atraviesan más por el estrés académico.