

I. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El bienestar psicológico es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo.

Está relacionado con, cómo la gente lucha en su día a día afrontando los retos que se van encontrando en sus vidas, ideando modos de manejarlos, aprendiendo de ellos y profundizando su sensación de sentido de la vida.

El estudiante universitario atraviesa por un proceso difícil, a causa de la separación del hogar, de los compañeros o amigos, dejar su ciudad después de vivir toda o la mayor parte de su vida, la independización, si a esto añadimos problemas económicos, de pareja y otros. Estas situaciones generan en el individuo estrés, ansiedad, baja autoestima y pueden provocar conductas impulsivas ante ciertas situaciones.

Hoy en día, la ansiedad y la impulsividad son algunos de los principales problemas que afecta a nuestra sociedad, día a día se observa como han ido afectando a hombres y mujeres de diferentes edades, y los estudiantes universitarios no están libres de ello.

Existen trastornos que se manifiestan a través de diferentes síntomas que se observan en los jóvenes universitarios, los cuales alteran su desempeño académico y su comportamiento dando como resultado la constante reprobación de materias, el abandono de la carrera, provocando problemas de autoestima, frustración, crisis existencial y principalmente ansiedad e impulsividad.

Considerando los aspectos mencionados es importante hacer referencia que el objeto del presente trabajo, se enmarca en la determinación del nivel de bienestar psicológico y su relación con el rendimiento académico, nivel de ansiedad e impulsividad en los estudiantes universitarios de la Carrera de Psicología dependiente de la Facultad de Humanidades de la Universidad

Autónoma Juan Misael Saracho. Y para tener un mayor entendimiento es necesario definir las variables principales a estudiar.

Sin salud mental no hay salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como: *“un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”*. Y describe la salud mental como: *“un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”*.¹

En este sentido positivo, la salud mental es la base del bienestar y funcionamiento efectivo de un individuo, Carol Ryff define el **bienestar psicológico** como: *“el funcionamiento humano óptimo es el que produce una mayor cantidad de emociones positivas o de placer, y no al revés”*.²

Otra de las variables centrales a considerar es el rendimiento académico que, parte del presupuesto de que el estudiante universitario es responsable de su rendimiento. En tanto el aprovechamiento académico está referido, más bien, al resultado del proceso enseñanza-aprendizaje, de cuyos niveles de eficiencia son responsables tanto el que enseña como el que aprende.

Según Kaczynska, el rendimiento académico es *“el fin de todos los esfuerzos y todas las iniciativas escolares del maestro, de los padres de los mismos alumnos; el valor de la escuela y el maestro se juzga por los conocimientos adquiridos por los alumnos”*.³

Entonces, el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. Sin embargo, en el rendimiento académico, intervienen muchas otras variables externas al sujeto,

¹ OMS (2001). Documentos básicos. (43ª Edición). Ginebra, organización mundial de la salud: pág.1

² Ryff, C. D. (1989b). La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. Revista de Personalidad y Psicología Social, 57 (6), 1069-1081; P. 68.

³ Kaczynska (1986). El rendimiento escolar y la inteligencia. Madrid: Espasa Calpe: editorial Rústica pág. 27

como la calidad de docente, el ambiente de clase, la familia, el programa educativo, etc., y variables psicológicas o internas.

El trastorno de la ansiedad también es una característica que se considera de relevancia en este estudio, el cual constituye una problemática frecuente en la población universitaria. Su existencia repercute de sobre manera en el adecuado funcionamiento de quienes lo padecen, no solo en el ámbito personal, sino también en el plano académico y social.

En este sentido, la ansiedad es: *“una emoción negativa que se vive como amenaza, como anticipación cargada de malos presagios, de tonos difusos, desdibujados, poco claros”*.⁴

La ansiedad puede aportar positivamente al ser humano en ciertas circunstancias, pero cuando se trata de niveles altos de ansiedad puede afectar negativamente al mismo y por ello adquiere un interés clínico cuando comienza a intervenir en la vida diaria en donde la persona entra en un estado de desadaptación que se caracteriza por reacciones físicas y psicológicas.

Por otro lado, la impulsividad está relacionada con conductas desadaptativas y trastornos mentales de gran impacto social es un problema actual y creciente en la comunidad escolar universitaria, es la impulsividad, la conducta impulsiva de los estudiantes, adquiere relevante importancia en el sentido de preocupación, en la familia, la sociedad y la universidad de manera particular, en este sentido, es definida como: *“una predisposición a realizar acciones rápidas y no reflexivas en respuesta a estímulos internos y/o externos a pesar de las consecuencias negativas que podrían tener éstas tanto para la misma persona como para terceros”*.⁵

Sobre la temática planteada, a **nivel internacional** en una investigación realizada en el Instituto Técnico de Sonora en México, por el L. Fernanda Barrera H. sobre el bienestar psicológico y su relación con el rendimiento académico. La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico, el tener éxito en los estudios y el rendimiento académico. Participaron 383 estudiantes universitarios, quienes respondieron a la

⁴Rojas E., 2014 Como Superar La Ansiedad, Barcelona, España: Editorial Planeta: S.A. pág.:29

⁵ Barratt, Stanford, Kent, & Felthous, (1997): Revista neuropsicología latinoamericana, 2011: pág. 13

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. En los resultados se observó que los estudiantes mostraban un alto bienestar psicológico al tener un propósito en la vida y dominar su entorno, y además se consideraban exitosos. Se encontraron relaciones positivas y significativas entre el bienestar psicológico, el número de materias aprobadas y el considerarse un estudiante exitoso. El promedio de calificaciones se asoció con las dimensiones de propósito en la vida, crecimiento personal y dominio del entorno del bienestar psicológico. Los resultados apoyan la premisa de que dicho bienestar se relaciona con el rendimiento académico.⁶

Morales (2007) “*el efecto de la impulsividad sobre la agresividad y sus efectos en los adolescentes*” Realizó esta investigación de tesis doctoral en la universidad Rovira. España, según Fabián Morales, propone que “El efecto de la impulsividad sobre la agresividad y sus consecuencias en el rendimiento de los adolescentes” que, tanto la impulsividad como la agresividad están relacionadas con conductas des adaptativas y numerosos trastornos mentales. En el caso concreto de adolescentes, la impulsividad está implicada en problemas de lectura, el trastorno por hiperactividad y déficit de atención, etc., que, a su vez, generan problemas de aprendizaje y fracaso escolar.⁷

En tanto al ámbito **nacional**, en una revista conocida como Fides et Ratio- Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en la ciudad de La Paz, se publicó un artículo denominado “*Ansiedad estudiantil ante un examen, trabajo de investigación experimental I*”, donde se estudió el efecto que causa un estímulo novedoso, "examen sorpresa" en el nivel de ansiedad que experimentan los jóvenes universitarios. Para lograr este objetivo se utilizó una muestra de doce sujetos de ambos sexos, con un rango de edad de 17 a 24 años, que cursan la materia de Psicología Experimental I. La investigación consiste en evaluar la muestra con el Test de ansiedad de Hamilton para determinar en qué medida afecta la instrucción inicial del estímulo novedoso en la generación de ansiedad. Los resultados afirman tal planteamiento, ya que la muestra obtuvo un nivel de ansiedad leve o de mayor intensidad⁸.

⁶ L. Fernanda Barrera H. (2008), Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios.

⁷ Morales F. (2007), El efecto de la impulsividad sobre la agresividad y sus consecuencias en el rendimiento de los adolescentes. (Tesis doctoral en Psicología) Universidad Rovira I Virgili

⁸ B. de Bravo Ximena, Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia (2009). “Ansiedad estudiantil ante un examen ” trabajo de investigación experimental I”

En cuanto a nivel **regional**, sobre la relación del bienestar psicológico y el rendimiento académico, la ansiedad, la impulsividad, no se evidencia que existan estudios relacionados a la problemática planteada, por ejemplo en la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho en la ciudad de Tarija, una investigación hecha en el 2008 por la Licenciada Mancilla Carmen y Farfán Edda, acerca de “*la impulsividad y agresividad y su influencia en el rendimiento académico*” , en la que los resultados obtenidos reflejan que la agresividad en niños con problemas de conducta, tiene una influencia alta en el rendimiento académico de los mismos⁹.

El problema radica, que, a mayores niveles de ansiedad e impulsividad que presentan los jóvenes estudiantes puede afectar en sus relaciones con su grupo de pares, con sus progenitores y docentes, no solamente está en riesgo la relación social del estudiante, sino también que éstos estén influyendo de gran manera, ya sea de forma positiva o negativa en el bienestar psicológico y su rendimiento académico.

Por ello, en base a estas consideraciones, para comprender la problemática, se pretende analizar la incidencia del bienestar psicológico en los niveles de ansiedad e impulsividad y la relación que tiene estos con el rendimiento académico, y por lo que se ha visto necesario efectuar el presente trabajo de investigación; en este sentido, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

- “¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el nivel de ansiedad, impulsividad y rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicología de la UAJMS de la ciudad de Tarija?”.

⁹ Mancilla Carmen y Farfán Edda (2008), “la impulsividad y agresividad y su influencia en el rendimiento académico”, Trabajo de investigación para optar grado académico de la U.A.J.M.S. Bolivia-Tarija.

1.2. Justificación

El presente trabajo de investigación describe las principales dimensiones del bienestar psicológico que influyen en los niveles de ansiedad e impulsividad en los estudiantes universitarios, dentro del campus universitario y su relación con el rendimiento académico; lo cual permitirá fortalecer la empatía por parte de los docentes hacia el estudiante, se sensibilicen y tengan mayor comprensión que afuera de las aulas académicas el estudiante universitario tiene un desarrollo de vida diferente al que a veces demuestran en las aulas, esto con el fin último, de evitar el fracaso y la deserción. Al cursar un plan de diez semestres, la mayoría de los estudiantes universitarios presentan rasgos de ansiedad e impulsividad (agresividad) como: ansiedad generalizada, irritabilidad, tensión, trastornos del sueño y otros.

Es así que se vio la necesidad de estudiar este problema en los estudiantes, puesto que en la vida estudiantil este fenómeno está presente constantemente con imprevistos como búsqueda de trabajo, asumir diferentes responsabilidades familiares, económicas, relaciones afectivas, entre otras, que en cierta forma alteran su rutina, su estado mental y emocional. A todo esto se suma las exigencias académicas, la lucha por ser mejores, mantener un estatus elevado, factor que sin duda alguna influye que se viva en constante estrés, ansiedad y otros trastornos. Y los estudiantes de la U.A.J.M.S. no están libres de vivir en situaciones o acontecimientos de ansiedad-agresividad y exigencias académicas.

Puesto que en nuestro medio, no se ha podido encontrar trabajos que hablen sobre este tipo específico de problemas, este trabajo de investigación realiza nuevas aportaciones en cuanto a este tema. Por lo tanto se justifica, ya que ciertos niveles de bienestar psicológico influyen en el nivel de ansiedad e impulsividad, pueden estar afectando también en el rendimiento académico en los estudiantes.

Respecto al aporte **teórico – científico** del presente trabajo, radica, en la generación de nuevos conocimientos respecto al bienestar psicológico que inciden en los niveles de ansiedad e impulsividad en los estudiantes, además de establecer e identificar la relación de dichas variables con el rendimiento académico, y además sirve de base para futuras investigaciones vinculadas al tema.

A nivel **práctico**, este trabajo da a conocer los factores que interfieren en el rendimiento académico de los estudiantes, la importancia del bienestar psicológico y su relación con el mismo, así como también la ansiedad e impulsividad, además aporta información pertinente que ayudará a desarrollar programas para estudiantes con problemas de ansiedad e impulsividad.

II. DISEÑO TEÓRICO

“Relación entre el bienestar psicológico y el nivel de ansiedad, impulsividad y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija”.

2.1. Problema

1. ¿Cuál es la relación que existe entre el bienestar psicológico y el nivel de ansiedad, impulsividad y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija?

2.1. Objetivo general

1. Determinar la relación entre el bienestar psicológico y el nivel de ansiedad, impulsividad y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija

2.2. Objetivos específicos

1. Determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija.
2. Establecer el nivel de ansiedad de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija.
3. Determinar el nivel de impulsividad de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija.
4. Establecer el rendimiento académico de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija.

5. Relacionar el nivel del bienestar psicológico con el nivel de ansiedad, impulsividad y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija.

2.3. Hipótesis

1. Los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija, presentan niveles moderados de bienestar psicológico.
2. Los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija, presentan niveles altos de ansiedad.
3. Los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija, presentan niveles altos de impulsividad.
4. Los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija, presentan un nivel de rendimiento académico distinguido.
5. Los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija, presentan un nivel de bienestar psicológico moderado, niveles altos de ansiedad e impulsividad y un nivel de rendimiento académico distinguido, es decir que a niveles bajos de bienestar psicológico mayores niveles de ansiedad e impulsividad

2.4. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA
B I E N P E S I C A O R L Ó G I C O	Evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido, dando importancia a los contenidos de la propia vida y los procesos implicados en vivir bien. (Carol Ryff).	• Autoaceptación	• Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31	<116pts. (BP Bajo) 117-140pts (BP Moderado) 141-175pts (BP Alto) >176pts (BP Elevado)
		• Relaciones positivas	• Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32	
		• Autonomía	• Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33	
		• Dominio del entorno	• Ítems 5, 11, 16, 22, 28, 39	
		• Crecimiento personal	• Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38.	
		• Propósito de vida	• Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.	

A N S I E D A D	La ansiedad es una emoción negativa que se vive como amenaza, como anticipación cargada de malos presagios, de tonos difusos, desdibujados, poco claros. (Rojas, E., 2014)	<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas Físicos 	<ul style="list-style-type: none"> - Palpitaciones - Opresión precordial - Temblores - Sudoración - Sequedad de boca - Dificultad respiratoria 	Normal (0-20) Ansiedad Ligera (21-30)
		<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas Psicológicos 	<ul style="list-style-type: none"> - Inquietud interior - Desasosiego - Inseguridad - Presentimiento de la nada - Temor de perder el control - Temor de la muerte - Temor a la locura - Temor al suicidio 	Ansiedad Moderada (31-40) Ansiedad Grave (41-50) Ansiedad Muy Grave (50 o Más)
		<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas Conductuales 	<ul style="list-style-type: none"> - Estado de alerta 	(Cuestionario de Ansiedad de Rojas)

			<ul style="list-style-type: none"> - Dificultad para la acción - Bloqueo afectivo - Inquietud motora 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas Cognitivos 	<ul style="list-style-type: none"> - Diversos errores en el procesamiento de la información - Expectación generalizada de matriz negativa - Pensamientos ilógicos - Dificultad para concentrarse - Trastorno de la memoria 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Síntomas Asertivos 	<ul style="list-style-type: none"> - Bloqueos en las relaciones humanas - No saber decir que no 	

			- No saber terminar una conversación difícil	
I M P U L S I V I D A S	“Predisposición a realizar acciones rápidas y no reflexivas en respuesta a estímulos internos y/o externos a pesar de las consecuencias negativas, que podrían tener éstas tanto para la misma persona como para terceros” (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz, y Swann, 2001)	• Impulsividad cognitiva (atención).	• Ítems 4, 7, 10, 13, 16, 19, 24 y 27.	Bajo (0-74)
		• Impulsividad motora.	• Ítems 2, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 23, 26 y 29.	Alto (75-120)
		• Impulsividad no planeada.	• Ítems 1, 3, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 22, 25, 28 y 30.	

R E N D A I C M A I D E É N M T I O C O	Es la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, primario, secundario, superior.	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación Continua 	<ul style="list-style-type: none"> - Aquella que se realiza durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. 	Reprobado (0-50) Suficiente (51-69)
		<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación final 	<ul style="list-style-type: none"> - Aquella que se realiza al concluir el programa docente, con el objeto de valorar en forma integral el aprendizaje del estudiante. 	Distinguido (70-79) Excelente (80-100)

III. MARCO TEÓRICO

El marco teórico tiene como finalidad principal, brindar toda la información necesaria para que se pueda entender adecuadamente el presente trabajo de investigación. En este capítulo se encuentran las definiciones de las variables de estudio: rendimiento académico, ansiedad, impulsividad para esto se plasma la información pertinente sobre el bienestar psicológico de manera general, para después citar de manera específica cómo se presentan o se relacionan con las variables citadas.

3.1. BIENESTAR PSICOLÓGICO

El bienestar psicológico posee una naturaleza plurideterminada y se relaciona con muchas categorías, tales como condiciones de vida, estilo de vida, modo de vida y calidad de vida. El concepto de calidad de vida incluye el elemento vivencial, y por eso muchos autores hablan de la calidad de vida “percibida”, satisfacción personal o bienestar subjetivo. La satisfacción con la vida surge del punto de partida de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macro social. De aquí que la calidad de vida sea una categoría de amplia con dos dimensiones la objetiva y la subjetiva.

El bienestar psicológico está determinado socio-culturalmente, existiendo una interrelación entre lo biológico, lo social y lo psicológico, donde la personalidad como sistema regulador desempeña un importante papel. Se trata en esencia, de la dimensión subjetiva de la calidad de vida, es decir, de una vivencia subjetiva relativamente estable, que se produce en relación con un juicio de satisfacción con la vida (balance entre expectativa y logros) en las áreas de mayor significación para cada individuo en particular, todo lo cual está mediado por la personalidad y por las condiciones socio históricas y culturales en que se desenvuelve el individuo.¹⁰

El concepto de Bienestar Psicológico ha surgido en los Estados Unidos y se fue precisando a partir del desarrollo de la sociedad industrializada y del interés por las condiciones de vida. Inicialmente, se asociaba el sentirse bien con la apariencia física, la inteligencia o el dinero,

¹⁰ Alfonso Chávez Uribe (2006), “Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior”.

pero actualmente, como resultado de diversas investigaciones, en el tema, se sabe que el bienestar psicológico no sólo se relaciona con estas variables, sino también con la subjetividad personal.

Desde una perspectiva más amplia y por ser una de las autoras que más ha trabajado el tema, Carol Ryff (1989) se refiere al bienestar psicológico como el esfuerzo por perfeccionar el propio potencial, de este modo tendría que ver con que la vida adquiriera un significado para uno mismo, con ciertos esfuerzo de superación y conseguir metas valiosas, la tarea central de las personas en su vida es reconocer y realizar al máximo todos sus talentos.

3.1.1. Concepto de bienestar psicológico según autores

Según R. M. Ryan y Deci, (2001) el concepto de bienestar psicológico: *Se focaliza sobre el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidos ambos como los principales indicadores del funcionamiento positivo, así como en el estilo y manera de afrontar los retos vitales y en el esfuerzo y el afán por conseguir nuestras metas. Desde este planteamiento, el constructo bienestar psicológico no dependería tanto de experiencias placenteras o displacenteras, sino de la consecución de los valores que al individuo le hacen sentir vivo y auténtico y que, en definitiva, le permiten crecer y desarrollarse como persona.*¹¹

Molina y Meléndez (2006) consideran que *el bienestar psicológico sería el resultado de un proceso de construcción personal basado en el desarrollo psicológico del individuo y en su capacidad para interactuar de forma armoniosa con las circunstancias que afronta en su vida. De esta manera, el bienestar psicológico vendría determinado por el grado de equilibrio entre las expectativas, los ideales, las realidades conseguidas o perseguidas por el individuo, todo ello expresado en términos de satisfacción, y sus competencias personales y capacidad de respuesta para afrontar los acontecimientos vitales con el fin de lograr su adaptación.*¹²

¹¹ Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). Sobre la felicidad y los potenciales humanos: una revisión de la investigación sobre el bienestar hedónico y eudaimónico. Revisión anual de psicología: pág. 573

¹² Molina, C. J. y Meléndez, J. C. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Geriátrica*, 22(3), 97-105:pág. 59

Carol Ryff psicóloga y psicogerontóloga, conceptualiza el bienestar psicológico partiendo desde las concepciones filosóficas clásicas del bienestar como virtual, en el sentido de búsqueda constante de la excelencia personal y que coincide con una concepción normativa que define lo que es bueno, deseable y aceptable, y no la vivencia solamente de sentimiento de alegría.

Para el desarrollo del trabajo investigativo, se toma como referente teórico a Carol Ryff (1989) que define el bienestar psicológico como: “...una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido, dando importancia a los contenidos de la propia vida y los procesos implicados en vivir bien...”.

Carol Ryff (1989) define también el bienestar psicológico a partir de elementos no hedónicos: “el funcionamiento humano óptimo es el que produce una mayor cantidad de emociones positivas o de placer, y no al revés”.

Ryff (1989) operativizó un modelo multidimensional de bienestar psicológico integrado por seis dimensiones: *autoaceptación, autonomía, relaciones positivas con otras personas, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal*.¹³

3.1.2. Modelo multidimensional de Ryff

3.1.2.1. La autoaceptación

Autoaceptarse es adquirir la capacidad de aceptar la realidad tal y como es, sin que ello desequilibre la estabilidad emocional, psicológica y física. El primer paso para poder bien esta situación nace en la propia autoaceptación de uno mismo como ser humano, con todo lo que ello conlleva, desde siempre uno de los objetivos que todas las personas tenemos es el aceptarnos como somos.¹⁴

¹³Ryff, C. D. (1989b). La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 57 (6), 1069-1081. Edic: 10: pág. 60

¹⁴Alfonso Chávez Uribe, “Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior”, 2006: pág. 25

Las personas que se aceptan tal cual son, creen firmemente en sus valores, principios y están dispuestos a defenderlos incluso frente a una fuerte opinión de grupo. Sin embargo, se sienten lo suficientemente seguros personalmente como para modificarlos si la evidencia, o nuevas experiencias, sugieren que el cambio es correcto. Son capaces de actuar según su mejor juicio sin sentirse excesivamente culpables o arrepentirse de sus acciones si otros desapruaban lo que ellos han hecho, no rebaja ni humilla a nadie.

Así también no gastan excesivo tiempo preocupándose por lo que ocurrirá mañana, por lo que sucedió en el pasado o por lo que está teniendo lugar en el presente. Parecen trabajar constructivamente en la situación actual, por otro lado, tienen confianza en su habilidad para enfrentarse con problemas incluso en presencia de fracasos y golpes.

La autoaceptación constituye, para esta investigadora, uno de los componentes centrales del bienestar psicológico, y definida como un indicador clave de la salud mental, así como de autorrealización, de funcionamiento óptimo y de madurez. Desde la perspectiva del ciclo vital, la autoaceptación implica la satisfacción con uno mismo y con las experiencias vitales desarrolladas.

*La autoaceptación englobaría el auto concepto general del individuo, en sus dimensiones tanto valorativa (autoestima) como de imagen (autoimagen), si bien dando prioridad a la primera de ellas. Dada la relación que mantiene con el auto concepto y la contribución que hace a su desarrollo, también habría que incluir en esta dimensión del bienestar las creencias de autoeficacia del individuo.*¹⁵

Ryff (1989) establece cuáles serían las características de los individuos con un alta y una baja autoaceptación:

¹⁵Freire Rodríguez C. (2014), “El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento”: Tesis doctoral Universidad de A. Coruña: pág. 60.

- La alta autoaceptación sería el resultado de poseer actitudes positivas hacia uno mismo; el individuo se conoce y se acepta como es, con sus virtudes y sus defectos; se encuentra satisfecho con sus experiencias vitales.
- Las personas con baja autoaceptación se sentirían insatisfechas consigo mismas, decepcionadas con sus experiencias vitales, se sentirían preocupadas con respecto a ciertas características personales y experimentarían deseos de ser diferentes.

3.1.2.2. Relaciones positivas con los demás

La manera más segura de evitar ensimismarse y aislarse, de estar excesivamente centrado en uno mismo, es poderse vincular a las personas y a todo aquello que ocurre en el entorno. Gozar de la relación con los demás es todo una garantía de salud mental: cultivar los vínculos de la familia, de las amistades, es una buena manera de sentirnos vivos, cabe constatar que para los demás tenemos un valor. Mantener nuestras vinculaciones con el entorno y las personas es también una forma de aferrarnos a la realidad y de relativizar nuestras dificultades en contacto con las de los otros.

La literatura ha enfatizado ampliamente la importancia del afecto y de la confianza en las relaciones interpersonales. Entre ellas, la capacidad de amar constituye un componente esencial de la salud mental. De hecho, las personas autorealizadas se caracterizarían por poseer una alta capacidad empática y sentimientos de afecto por los demás, así como unas notables facultades para amar y sólidas amistades, asimismo a continuación se menciona algunas características de las personas con buenas relaciones positivas con los demás y las personas con escasas relaciones positivas con los demás:

- Las personas con buenas relaciones positivas con los demás se caracterizarían por sentir afecto, satisfacción y confianza en las relaciones interpersonales; se preocupan por el bienestar de los demás; y muestran una elevada capacidad para sentir empatía, afectividad y proximidad hacia los otros.

- Las personas con escasas y poco satisfactorias relaciones sociales se caracterizarían por sentirse poco cercanos a los demás, desconfiar de las relaciones interpersonales, experimentar dificultades para sentir afecto y preocupación por otros individuos, encontrarse aislados socialmente y frustrados en sus interacciones interpersonales, o por su escasa disponibilidad para mantener vínculos sólidos con otras personas vale decir que siempre están alertas al momento de interactuar con sus pares, ya que poseen mucha desconfianza y recelo.

El mantenimiento de relaciones sociales, que propicia el necesario apoyo social y emocional que toda persona precisa, está fuertemente relacionado con las restantes dimensiones del bienestar psicológico.

Se piensa que las relaciones sociales tienen, por un lado, un claro efecto amortiguador sobre las consecuencias ocasionadas por los eventos vitales adversos, favoreciendo su efectivo afrontamiento. En otras palabras, las relaciones sociales contribuyen a la regulación de las pérdidas afectivas, promoviendo su superación. Por otro, tienen que ver con la concepción que tenemos de nosotros mismos y con nuestra competencia percibida. También se constituyen en una de las metas claves de los jóvenes, y no solo en esta etapa. Finalmente, favorecen el crecimiento personal, pues este precisa de la implicación en actividades sociales.¹⁶

3.1.2.3. La autonomía

Según Ryff, la autonomía es la regulación de la conducta a partir de los propios criterios, con un funcionamiento autodeterminado y resistente a la aprobación o desaprobación de los demás. Las personas con autonomía no se dejan llevar por los miedos y creencias de las masas y consiguen tener sentido de libertad en sus comportamientos.

¹⁶Freire Rodríguez C. (2014), “El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento”: Tesis doctoral Universidad de A. Coruña

Dada la importancia de esta capacidad para las personas es que lo seres humanos le atribuimos una importantísima valoración y por ello es que la defendemos a ultranza si es que tenemos la suerte de disponerla. Cuando una persona es autónoma, actúa por su propia voluntad y generalmente obtiene buenos resultados porque persigue el objetivo de mejorar su situación siempre.

La autonomía se trata también, según Ryff (1989), de un concepto próximo al de autodeterminación, que alude a la relación entre voluntad y acción, es decir, al grado en que la persona se siente libre para poner en marcha comportamientos de su elección. Desde esta consideración, el logro de una autonomía plena, o lo más plena posible, requiere, no tanto de una autonomía física o funcional, como de un nivel de competencia cognitiva que permita tomar decisiones libremente elegidas, a continuación se presenta las características de las personas con autonomía alta y baja.

- Los individuos con una elevada autonomía se caracterizarían por sostener la propia individualidad en diferentes contextos, de tal modo que son capaces de resistir en gran medida la presión social y guiarse por estándares auto referidos, esto es por sus propias creencias y convicciones, manteniendo su independencia y su autoridad personal.

Un componente relevante de esta autonomía es el control emocional, que le permite al individuo actuar no condicionado por sus sentimientos y emociones. Así pues, las personas autónomas exhiben una alta capacidad para autorregular su conducta.¹⁷

- La baja autonomía estaría representada por individuos que se sienten fuertemente influidos por las opiniones de los demás de cara a tomar decisiones importantes y se pliegan a las presiones sociales en relación a cómo pensar y actuar.

¹⁷ Freire Rodríguez C. (2014), “El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento”: Tesis doctoral Universidad de A. Coruña

3.1.2.4. Dominio del entorno

Es la capacidad de gestionar con eficacia la propia vida y el mundo circundante; uso competente de los recursos disponibles en el medio; capacidad de elegir o crear contextos que satisfagan las necesidades y valores personales.

La habilidad del individuo para elegir y crear entornos propicios para satisfacer sus propias necesidades y desarrollarse óptimamente es otra de los indicadores centrales de la salud mental y del funcionamiento positivo. En efecto, las personas con un alto dominio del entorno experimentan una mayor causación personal y una mayor percepción de autodeterminación, lo que les lleva a sentirse capaces de influir y producir cambios en el contexto que les rodea. Estas personas experimentan una sensación de control y de competencia en el manejo del entorno:

- Los individuos que perciben un alto dominio de su ambiente son capaces de aprovechar en gran medida las oportunidades que este les ofrece. Finalmente, tienen capacidad para elegir o crear contextos apropiados para la satisfacción de las propias necesidades y valores.
- Las personas con bajo dominio del entorno tienen dificultades para manejar los acontecimientos cotidianos, se sienten incapaces de cambiar o mejorar el entorno, desaprovechan las oportunidades que este proporciona y manifiestan una palpable carencia de percepción de control con respecto al mundo exterior.

3.1.2.5. Propósito en la vida

Cuando una persona ha logrado aceptarse tal como es podrá mirarse al interior y encontrar el sentido o propósito de su vida. Significa que cada vez avanzará más y crecerá, considerando que el crecimiento es gradual.

Y para un óptimo funcionamiento positivo es preciso que el individuo se marque sus propias metas, propósitos y objetivos a alcanzar en su vida, todo lo cual dotará a esta de sentido, es decir, que tenga un *propósito en la vida*:

- Los individuos que puntúan alto en ella se caracterizan por tener objetivos en la vida y deseos de conducirse hacia su consecución, y sienten que la propia vida pasada y presente tiene sentido para ellos.
- Las personas con una baja puntuación en esta dimensión tienen dificultades para encontrarle sentido a la propia vida, tienen pocos objetivos y metas vitales, sienten bajos deseos de conducirse hacia ellos, no encuentran sentido ni propósito a las experiencias vitales pasadas y muestran escasa convicción a la hora de atribuir significado a la propia vida.

3.1.2.6. Crecimiento personal

El crecimiento personal es un proyecto de vida. Un plan a largo plazo en el cual hay que ir trabajando continuamente. Un sendero de tristes recaídas, pero también de muchísimos avances positivos colmados de satisfacción.

En la medida que le prestamos atención a nuestras acciones, nos sorprendemos inatentos en la manera como a veces nos interrelacionamos, lo que ello origina dará paso a retroalimentar nuestras debilidades en fortalezas y nos ayudará a que el crecimiento personal nos favorezca.

Se presenta un periodo de nuestras vidas en el cual nos volvemos conscientes de la relación que existe entre nuestras acciones y sus reacciones, permitiéndonos moldear nuestro comportamiento acorde con lo que esperamos recibir de la vida.

Comienza entonces un proceso de crecimiento interno en el cual nos volvemos cada vez más conscientes de nuestra responsabilidad en relación a la calidad de vida en nuestro entorno y de

la capacidad que tenemos para lograr un cambio si nos proponemos, tan solo debemos poner nuestro granito de arena para mejorarla.

Pero, además, un óptimo bienestar psicológico requiere también que el individuo se esfuerce por continuar creciendo y desarrollando al máximo todas sus potencialidades y capacidades, sea inconformista con los logros obtenidos en el pasado y afronte nuevos desafíos personales que le permitan crecer como individuo, las características que presentan las personas con un alto y bajo crecimiento personal son:

- Los individuos que puntúan alto en esta dimensión se caracterizan porque sienten la necesidad de estar desarrollándose permanentemente, se perciben a sí mismos creciendo y desarrollándose, se encuentran abiertos a nuevas experiencias, sienten que están desplegando al máximo todas sus potencialidades y capacidades, perciben mejoras en ellos mismos y en su conducta con el paso del tiempo y dirigen sus esfuerzos hacia la consecución de un mayor autoconocimiento y una mayor autoeficacia.
- Los individuos que puntúan bajo en esta dimensión experimentan una sensación de estancamiento personal, valoran que no están progresando o desarrollándose con el transcurso del tiempo, se sienten desganados y desinteresados con respecto a su propia vida e incapaces de implementar nuevas actitudes o nuevas conductas.¹⁸

3.2. ANSIEDAD

La ansiedad es un temor anticipado de un peligro futuro, cuyo origen es desconocido, el rasgo central de la ansiedad es el intenso malestar mental, el sentimiento que tiene de no ser capaz de poder controlar los sucesos futuros. Según Halgin y Whitbourne (2003) **La ansiedad** es entendida como *“Un estado en el que la persona se presenta aprehensiva, tensa e incómoda en*

¹⁸Freire Rodríguez C. (2014), “El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento”: Tesis doctoral Universidad de A. Coruña

*demasiá, acerca de la posibilidad de que algo muy malo suceda y que no hay posibilidad para cambiarlo; con componentes afectivos y cognoscitivos”.*¹⁹

Según Spielberg (1972) *la ansiedad, es una emoción fundamental en el ser humano y por lo tanto es ampliamente reconocida por los científicos que estudian la conducta y muchos se refieren a la ansiedad como una condición para la existencia humana.*²⁰

Fisiológicamente la ansiedad es la activación de la rama simpática del sistema nervioso autónomo (SNA), esta activación provoca una serie de cambios fisiológicos que están destinados de preparar al cuerpo para un mayor rendimiento físico o intelectual. Es una respuesta normal del organismo y no hay nada en ella que nos tenga que hacer tenerla miedo. Es algo que nos sucede al día docenas de veces y casi no nos damos cuenta, pues se refleja o se muestra a través de diferentes síntomas.²¹

La respuesta normal es que el SNA active y desactive esta rama de forma periódica, es decir la activa en un momento que necesitamos mayor rendimiento (lo que se llama ansiedad facilitadora) y la desconecta cuando ya no lo necesitamos. Pero cuando el periodo de ansiedad se extiende, suele ser desagradable e incómoda, si bien no es peligrosa que conlleva a la muerte, afecta a la persona en sus relaciones interpersonales, su estabilidad psíquica, entre otros.

Según Rojas, *“consiste en una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva caracterizada por un estado de alerta de activación generalizada. Por tanto, lo primero que destaca es la característica de ser una señal de peligro difusa que el individuo percibe como una amenaza para su integridad”.*²²

¹⁹Halgin, R. y Whitbourne, S. (2003). Psicología de la anormalidad, perspectivas clínica y desordenes psicológicos. Edit: McGraw Hill, México: pág. 89

²⁰ Arellano, L. Silvia (2007). Relación entre la ansiedad, la agresividad y la disciplina en niños: Editorial Trillas. México: pág. 8

²¹ Centro de Manuel Escudero Psicología y psiquiátrica

²²Rojas, Enrique, (1987) “Las cinco vertientes sintomatológicas de la ansiedad”, Edit. Rey- Barcelona; España: pág. 30

En su libro “*Como superar la ansiedad*”, Enrique Rojas define la Ansiedad como: “*Una emoción negativa que se vive como amenaza, como anticipación cargada de malos presagios, de tonos difusos, desdibujados, poco claros*”.²³

Según Rojas, E. (2014) En la ansiedad los temores vienen de todas partes y de ninguna. En el *miedo*, Rojas E., indica, que el temor tiene un significado más concreto. En la ansiedad asoma una interpretación amenazante, en el miedo existe un adelantarse a la situación que implica intranquilidad y nerviosismo por ese objeto o situación que despierta la anticipación temporal. Es por eso que según Rojas la ansiedad tiene un perfil menos controlable, no tiene un objeto, no se puede luchar contra ella de forma racional, es persistente y provoca reacciones físicas y psicológicas que se escapan de esa persona y que no son fáciles de manejar.

Rojas (2014), indica también, que, *la ansiedad es una experiencia de anticipación a lo peor, de tensión ante un peligro desdibujado y preciso. La ansiedad sostenida y persistente es la puerta de entrada a las enfermedades psicosomáticas: gastritis, úlcera de estómago, dolores musculares*.²⁴

Rojas (2014) menciona una “Ansiedad creativa” que es positiva y que conduce a un mejor progreso personal. Esta ansiedad creativa es una tensión emocional que lleva a una persona a mejorarse, a sacar lo mejor lo mejor que lleva dentro y a pulir las vertientes negativas de su forma de ser. En la “ansiedad negativa” hay bloqueo, malestar físico y psicológico, que se mezclan con ideas y pensamientos negativos y que conduce a estar como paralizado y, a la vez, envuelto en amenazas y sentimientos de temor.

La ansiedad es una respuesta normal del organismo cuando percibe un peligro, es su señal de alarma. Se manifiesta por una sensación difusa de malestar, angustia, impresión de peligro y una sensación de miedo habitualmente intensa. Este trastorno afecta de gran manera al estudiante universitario tanto en el ámbito social y académico, el nivel de ansiedad se debe a

²³Rojas E., 2014 Como Superar La Ansiedad, Edit. Planeta: S.A. Barcelona, España

²⁴Rojas E., 2014 Como Superar La Ansiedad, Edit. Planeta: S.A. Barcelona, España

diferentes factores que influyen en los mismos, en el caso del universitario los factores que influyen son el factor económico, sentimental, trabajos, exámenes.

3.2.1. Clasificación de los síntomas de ansiedad

Según Rojas (1987) los síntomas que se presentan cuando se padece ansiedad pueden reunirse en cinco grupos: físicos, psicológicos, de conducta, intelectuales y por ultimo asertivos. Cada uno de ellos abarca una determinada área, aunque la ansiedad en sí misma contiene mezcla de unos y otros.

- **Síntomas físicos.-** Están producidos por una serie de estructuras cerebrales intermedias donde residen o se asientan las bases neurofisiológicas de las emociones. De acuerdo a las investigaciones actuales se puede afirmar que el hipotálamo es indispensable para la expresión de las emociones. Además de las bases apuntadas en el nivel anatómico, la ansiedad se produce, o está acondicionada, por las descargas de adrenalina. Los síntomas más frecuentes pueden ser palpitaciones, temblores, sequedad de la boca, dificultad respiratoria y otros.
- **Síntomas psíquicos.-** Se refiere a las reacciones de sobresalto, de incitación a la huida, de participación activa en esta impresión de miedos difundidos y etéreos: hay un cierto desafío, que es una mezcla de agitación, preocupación, actividad, tendencia a escaparse; los síntomas más comunes son: inquietud interior, desasosiego, inseguridad, temor a perder el control, temor a la muerte, temor a la locura, temor al suicidio.
- **Síntomas de conducta.-** Se llama conducta a todo aquello que se puede observar desde fuera en otra persona. No es necesario que la persona cuente lo que pasa, sino simplemente se registra al ver su comportamiento; y esto, tanto en el aspecto general como en el plano comunicativo.

El lenguaje no verbal es de la interpretación, lleno de entendidos y sobreentendidos, de fórmulas acuñadas por el uso que no llegan a palabras y que es necesario traducir a sistema de referencia de esos signos que tengan cierto carácter universal.

Los síntomas más frecuentes son: estado de alerta, dificultad para la acción, bloqueo afectivo, inquietud motora, trastornos de lenguaje no verbal.

- **Síntomas intelectuales.-** Se producen por fallos y diferencias en la acumulación y pensamiento de la información.

Los errores o diferencias más frecuentes son los siguientes: adelantar conclusiones negativas; tener un pensamiento radical es decir tender a plantear todo en términos diametralmente opuestos (blanco o negro, frío o caliente, bueno o malo, sí o no, amor u odio), generalizaciones continuas, es decir extraer reglas generales que, lógicamente, son falsas y centrarse en detalles selectivos, en otros términos la persona saca una experiencia nociva de su contexto ignorado los posibles aspectos buenos que existen a su alrededor, valora más vivencias pasadas de acuerdo a trozos segmentos o partes negativas, los síntomas más frecuentes son: errores en el pensamiento de la información, pensamientos preocupantes y negativos, pensamientos ilógicos, dificultad para concentrarse.

- **Síntomas asertivos.-** Los síntomas asertivos de la ansiedad, abarcan la dificultad del individuo para poder expresar ideas, juicios y sentimientos tanto positivos como negativos frente a cualquier persona, situación o circunstancia.

Los síntomas más comunes son: no saber que decir ante ciertas personas, no saber decir que no, no saber terminar una conversación difícil, etc. Tanto los dolores de cabeza como los de estómago así como los vómitos son expresión directa de estados de ansiedad, las parálisis de los miembros y los mareos expresan estados agudos o crónicos de ansiedad en los estudiantes.

3.2.2. Niveles de ansiedad

Cada nivel de ansiedad nos va afectar de manera diferente y esto, evidentemente, varía de persona en persona, sin embargo, si está comprobado que algunas sensaciones van surgiendo conforme acumulamos ansiedad.

- **Ansiedad normal**

Es aquella que se presenta en una intensidad baja o media con una duración poco prolongada y cuando existen motivos que nos pueden llevar a sentirnos ansiosos, es decir, que con una ansiedad normal podríamos llegar a saber exactamente qué es lo que nos causa ansiedad.

- **Ansiedad ligera**

Cuando tenemos ansiedad en este nivel, sentimos una cierta incomodidad y es normal tener una sensación constante de que algo no anda bien. No se debe olvidar que la ansiedad es una respuesta natural de nuestro organismo, el ser humano puede soportar una cierta cantidad de la misma sin que esta sea algo negativo.

- **Ansiedad moderada**

Cuando se tiene cantidades moderadas de ansiedad, se puede ya reconocer algunas molestias, como palpitaciones ligeramente aceleradas, sudoración, sensaciones inquietantes, normalmente nos hace sentir nerviosos o agitados, en este punto no cuesta mucho prestar atención a los detalles y nuestra concentración comienza, haciendo que uno se concentre en la causa de la ansiedad.

- **Ansiedad grave**

La vida supera hasta tal punto que la cabeza va a estallar, se pierde el control de los pensamientos, pero también el del cuerpo, las piernas y los brazos se duermen, uno se encuentra en una situación de irrealidad, se teme volverse

loco, se teme a la muerte, porque el organismo da señales de que no podría superar si persiste los síntomas.

- **Ansiedad muy grave**

Se trata de un trastorno que puede tomar el control de la vida de una manera tal que impide que quien la padezca salga de la casa, trabajo o incluso presenta constantes ganas de dormir, la persona siente que no puede respirar y su cabeza no para de tener pensamientos sobre todo lo negativo que le puede ocurrir si da un paso.

3.3. IMPULSIVIDAD

La impulsividad en la conducta diaria de las personas son actos y decisiones impulsivas que forman parte de la vida humana diaria y puede tener tanto consecuencias positivas como negativas. Como por ejemplo, la habilidad para actuar impulsivamente puede traer una oportunidad realmente valiosa, pero también puede conllevar una decisión desastrosa de la que uno puede arrepentirse el resto de la vida.

*E. Barratt (1983) define la impulsividad como una dimensión de personalidad de primer orden, relacionado con la dimensión extroversión, con la búsqueda de sensaciones y con la hipomanía. Además, según E. Barratt, las diferencias individuales en impulsividad están relacionadas con las diferencias para mantener un tempo cognitivo: en las tareas que requieren mantener un cierto tempo o frecuencia los sujetos con elevados niveles de impulsividad tienen más dificultades para mantener un determinado tempo o frecuencia y, por lo tanto, serán menos eficientes en las tareas que dependen de esta característica, como las tareas de tiempo de reacción y las tareas que requieren respuestas rítmicas.*²⁵

Respecto a la estimación del tiempo, los sujetos impulsivos se caracterizarían por sobreestimar la cantidad de tiempo transcurrido. Como consecuencia, el tiempo de ejecución también se vería

²⁵Morales (2007), F. El efecto de la impulsividad sobre la agresividad y sus consecuencias en el rendimiento de los adolescentes. (Tesis doctoral en Psicología) Universidad Rovira I Virgili: pág. 39

afectado, porque en el caso de que se solicitara a un sujeto que realizara una acción una vez hubiera finalizado un lapso concreto de tiempo, el sujeto sobreestimaría el tiempo transcurrido y actuaría antes de lo debido. *Los resultados obtenidos en algunos estudios sobre el rendimiento en tareas que requieren respuestas motoras rítmicas son consistentes con la teoría de Barratt: aunque no se han encontrado diferencias en la capacidad para ofrecer respuestas motoras breves entre las personas con elevadas puntuaciones y las personas con bajas puntuaciones en impulsividad, las personas impulsivas rinden peor en aquellas tareas que requieren respuestas motoras rítmicas durante un periodo de tiempo.*²⁶

Pero en otros estudios no se han encontrado diferencias significativas en la percepción del tiempo entre sujetos impulsivos y sujetos no impulsivos, lo cual contradice la idea de E. Barratt de que los sujetos impulsivos presentan un tempo cognitivo diferente. Según E. Barratt, la impulsividad está compuesta por tres factores:

1. **Impulsividad Motora:** Implica actuar sin pensar, dejándose llevar por el ímpetu del momento es decir que se caracteriza por la tendencia general a actuar motivado por las emociones del momento con desinhibición.
2. **Impulsividad Cognitiva:** Implica una propensión a tomar decisiones rápidas, es decir que existe un bajo control sobre la intrusión de pensamientos y dificultades para la atención sostenida.
3. **Impulsividad no-planificadora (no planeada o por imprevisión):** se caracteriza por la tendencia a no planificar, mostrando un mayor interés por el presente que por el futuro. Pues Siendo este un estilo de procesamiento de la información apresurado que lleva a tomar decisiones rápidamente, sin planear y con orientación hacia el presente.

²⁶Freire Rodríguez C. (2014), “El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento”: Tesis doctoral Universidad de A. Coruña: pág. 39

La impulsividad, por ejemplo, está implicada en conductas patológicas como la ludopatía o el abuso de sustancias, y es un criterio diagnóstico para diversas enfermedades mentales, tales como el trastorno por control de los impulsos, el trastorno límite de la personalidad o el trastorno antisocial de la personalidad

3.3.1. Modelo de E. Barratt sobre la agresividad impulsiva

Además del creciente interés que tanto la impulsividad como la agresividad han despertado durante los últimos años, la agresividad impulsiva también ha sido objeto de atención y de estudio, especialmente porque los sujetos agresivos impulsivos o que presentan episodios de furia explosiva pueden representar un peligro tanto para sí mismos como para sus familias y para la sociedad.

Este tipo de sujetos manifiestan episodios de agresividad siendo el caso en las adolescentes donde muchas veces, donde muchas veces se ve a diario estas clases de riñas entre las mismas. Tradicionalmente se ha relacionado la impulsividad con la agresividad impulsiva, principalmente porque la impulsividad puede favorecer que la persona reaccione de manera agresiva, especialmente con ira.

Como se ha comentado anteriormente, numerosos autores han diferenciado entre la agresividad conscientemente controlada y agresividad impulsiva. El primer tipo de agresividad es premeditada, y normalmente se realiza con algún fin o propósito específico que va más allá de herir o perjudicar a la víctima.²⁷

La agresividad impulsiva, en cambio, implica actuar sin premeditación, sin calcular los riesgos de la conducta. Es una respuesta de tipo emocional que normalmente se produce en respuesta a la percepción de amenaza o riesgo. Durante los últimos años la agresividad impulsiva ha despertado un creciente interés, entre otros motivos porque puede dar lugar a conductas de tipo

²⁷ Freire Rodríguez C. (2014), “El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento”: Tesis doctoral Universidad de A. Coruña.

criminal. De hecho, cuando se juzga una conducta agresiva criminal se considera un atenuante el hecho de que se haya producido a consecuencia de un impulso de tipo agresivo. Por este motivo, existe una prueba que evalúa la posibilidad de que se hayan producido impulsos irresistibles por enajenación.

3.4. DEFINICIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO

El Reglamento General de la Ley de Educación N° 28044, D.S. N°013-2004 (2004), define al rendimiento académico como “aprendizajes esperados”, logros alcanzados, por los alumnos en función de las competencias, capacidades, conocimientos y valores asumidos en la planificación prevista de las áreas de desarrollo personal; es decir, según los objetivos que se han planificado, de acuerdo al estilo y ritmo de aprendizaje del estudiante dando los resultados más satisfactorios posibles. Es el resultado, el producto, promedio luego de un proceso académico en el proceso de enseñanza - aprendizaje escolar (p.13).

Kaczynska (1986) afirma que el rendimiento académico es *“el fin de todos los esfuerzos y todas las iniciativas escolares del maestro, de los padres de los mismos alumnos; el valor de la escuela y el maestro se juzga por los conocimientos adquiridos por los alumnos”*.²⁸

Efectivamente el rendimiento académico, es una medida de las capacidades que expresa lo que el estudiante ha aprendido sobre ciertos temas dictados, que se desarrolla en cierto grado de estudio a lo largo del proceso formativo, conocido como la evaluación del conocimiento, en las diferentes áreas o materias.

El rendimiento académico apropiado, puede hacer referencia a aspectos muy diverso, entre los cuales destacan, terminar un semestre con todas las asignaturas aprobadas, no repetir semestres o asignaturas, no abandonar la carrera, realizar todos los exámenes y aprobarlos. Condición que no se observa en los estudiantes de bajo rendimiento.

²⁸Arellano, L. Silvia (2007). Relación entre la ansiedad, la agresividad y la disciplina en niños: Edit. Trillas, México: 27

La evaluación institucional de una universidad, apuntan a conocer mejor a los estudiantes. Y de esta manera favorecer su permanencia en la universidad que permita evaluar el rendimiento académico de los estudiantes a través de diferentes interrogantes que también permitan conocer su desempeño en la universidad y en función de esto, poder tomar las medidas adecuadas para mejorar su proceso de formación integral.

La universidad se considera como una institución dedicada a la enseñanza en el más alto nivel, al cultivo del saber universal y a su acrecentamiento mediante la investigación científica. A la hora de tomar conciencia de en qué medida cumple su misión dentro de la sociedad, es importante preguntarse no solo sobre la cantidad de jóvenes en el nivel superior, sino también cuál es su rendimiento.

- **El buen o alto rendimiento.**- Se considera como buen rendimiento cuando el ser humano demuestra tener las óptimas condiciones o capacidades de aprender y poner en práctica lo aprendido lo que le permite ser capaz de realizar actividades en cuanto al buen conocimiento adquirido, así mismo demostrar habilidades como también el comportamiento que utiliza para afrontar cualquier situación o necesidad que se presente, en su vida cotidiana.
- **El bajo rendimiento.**- Se cataloga como bajo rendimiento cuando el alumno luego de un proceso refleja limitaciones escasez de habilidades y dificultades para resolver determinadas situaciones en cualquier recinto educativo. Mantener un rendimiento bajo, demuestra que el estudiante no ha adquirido, los conocimientos de manera adecuada o completa que no posee las herramientas y habilidades necesarias para la solución del problema referente al material de estudio.²⁹El bajo rendimiento puede asumir de varias formas: malos resultados en todas las asignaturas o en una particular, dificultades emocionales que interfieren en el rendimiento académico mediante los factores importantes.

²⁹ Hualampa Villena S. (2016), “Ansiedad, depresión y estrés en el periodo de exámenes en estudiantes de séptimo y noveno semestre de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho de la ciudad de Tarija”: Trabajo de investigación para optar grado académico de la U.A.J.M.S. Bolivia-Tarija

3.5. RELACIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Mantener un rendimiento académico óptimo en la universidad implica asistir puntualmente a clases, cumplir con trabajos, participar en reuniones de grupo, asistir a seminarios, aprobar controles de lectura o exámenes, etc. En esta etapa, “los estudiantes universitarios no sólo están sometidos a la evaluación continua de sus maestros, sino también de los miembros del grupo estudiantil al cual pertenecen y con el que se relacionan cotidianamente”. Si a lo descrito, se añade el salir del hogar, del lugar de origen para forjar el futuro, entonces, el estudiante de los primeros ciclos universitarios puede desestabilizarse y ver afectado su bienestar personal y su estado de ánimo.

Es preciso considerar que dentro de ese grupo existen adolescentes, jóvenes y señoritas que están en una etapa importante de su desarrollo, y deben prepararse para afrontar situaciones desagradables y responder adecuadamente a las exigencias del medio y de la vida adulta.

Las estadísticas muestran que existe un grado de complejidad en el proceso de adaptación y permanencia de los jóvenes universitarios al ámbito académico y los factores que prevalecen en el entorno académico son: autoestima, auto concepto, inteligencia emocional, la dinámica familiar y el bienestar psicológico y cuya relación es evidente en otras realidades y la problemática va en aumento.³⁰

La investigación sobre la salud mental ha estado caracterizada primordialmente por el estudio de las enfermedades mentales, como es el caso de la ansiedad y otros males. Sin embargo, en los últimos años, se ha señalado la necesidad de indagar factores positivos que funcionan como protectores para el desarrollo de trastornos del estado de ánimo.

³⁰Álvarez, Y. (2007). Actitudes hacia las matemáticas de los estudiantes de ingeniería de las universidades venezolanas. Tesis para optar el grado de doctor en docencia e investigación; Edit. Málaga. Venezuela

De manera específica la corriente de la Psicología positiva ha desarrollado intervenciones con el propósito de incrementar diversas áreas positivas del ser humano (emociones positivas, sensación de esperanza y autoeficacia, relaciones positivas) las cuales han reportado niveles importantes de eficacia y eficiencia.

Dentro de esta línea de pensamientos se encuentran los estudios acerca del Bienestar Psicológico (BP), entre los que se destaca el modelo de Carol Ryff, que propone y que ya se mencionó con anterioridad, que es el desarrollo del potencial humano, conformado por seis dimensiones: Auto-aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósitos en la vida.

Algunas investigaciones han señalado relaciones entre el Bienestar Psicológico y el desempeño académico en jóvenes y adolescentes; por ejemplo, en una investigación con estudiantes de secundaria, “Relación del Bienestar Psicológico, Depresión y rendimiento académico en Estudiantes de Secundaria” con la participación de una escuela pública del Estado de México, donde se seleccionó una muestra aleatoria conformada por 114 adolescentes (59 mujeres y 55 hombres) de tres grados de educación secundaria.

Los resultados de dicha investigación fueron analizados con el programa SPSS, versión 17.

Para conocer la existencia de relación entre depresión, bienestar psicológico y rendimiento académico, se realizó un análisis de correlación bivariada a través de la prueba “r” de Pearson, donde la correlación muestra una asociación estadísticamente significativa entre las tres variables investigadas; entre los puntajes de depresión y bienestar psicológico se encontró una correlación negativa y moderada ($r = -0,576$, $p = .001$).

La relación entre el rendimiento académico y el bienestar psicológico es moderada y positiva ($r = .404$, $p = .001$), no habiendo diferencia grande en el bienestar psicológico de los varones y mujeres.³¹ Estos resultados indican que posiblemente los factores que incidan en los niveles de

³¹Robles, F. Sánchez, Moheda; (2011) “Relación del Bienestar Psicológico, Depresión y rendimiento académico en Estudiantes de Secundaria”

las variables mencionadas se ven afectados de diferente manera, pero a veces no hay mucha variación entre ambos.

3.6. RELACIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y LOS NIVELES DE ANSIEDAD E IMPULSIVIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

En el mundo moderno, cada vez, con más frecuencia, el ser humano se ve afectado física y psíquicamente por sus emociones, de ahí la necesidad del estudio de los factores protectores, sobre los trastornos mentales que afectan a los jóvenes y adolescentes, etapa de trascendental importancia en la vida del ser humano. Este estudio se realizó en México en 2014, de los cuales los resultados reflejaron, que se identificó en los adolescentes y jóvenes de la muestra un predominio de los valores elevados de bienestar psicológico en la mayoría de las dimensiones.

Se determinó la existencia de los niveles bajo, medio y altos de ansiedad rasgo- estado, predominando los niveles medios. Fue identificada además una relación estadísticamente significativa entre los valores elevados de bienestar psicológico y los niveles bajos de ansiedad estado. La relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad rasgo resultó más inconsistente.

Por otro lado, se conoce que los estudiantes universitarios adquieren un cierto nerviosismo antes de un examen o una situación importante, es normal, pero cuando este estado de alerta se extiende, afecta al estudiante en su vida cotidiana, causando malestar e incomodidad. La ansiedad se puede poner de manifiesto antes, durante o después del examen o durante el proceso de enseñanza, y se pone en manifiesto en cinco áreas.

A nivel físico: El estudiante puede tener alteraciones en el sueño, dolores en el estómago, en la cabeza, sensación de paralización, náuseas, opresión en el pecho y otros.

A nivel psíquico: En el momento preciso de una exposición frente a un auditorio, el estudiante puede mostrarse inseguro de sí mismo, hasta el grado de alejarse y no participar en ninguna actividad.

A nivel conductual: El estudiante puede realizar conductas inadecuadas, por ejemplo antes de un examen, al verse incapaz de centrarse debido al malestar que experimenta, el estudiante puede pasarse horas enteras viendo tv, durmiendo o simplemente dejando pasar el tiempo delante de los libros o material de estudio, tomar decisiones repentinas, acciones sin premeditación.

Al final de estas situaciones puede ser la evitación o el escape de esta vivencia que le produce tanto malestar, llegando incluso a no presentarse.

A nivel intelectual: Todo lo que pasa por la mente ya sea antes de un examen es de carácter negativo, el estudiante se rebaja “soy incapaz de estudiar todo”, “soy peor que los demás”, “no valgo para estudiar”, “es demasiado el material”, es posible que experimente un bloqueo mental, lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordad algunas informaciones.

Son también personas que se aburren fácilmente, que sienten molestias cuando están en una situación repetitiva.

A nivel asertivo: Las relaciones sociales de los estudiantes con sus pares no son muy estrechas, por el hecho de evitar algún tipo de rechazo.

IV. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Tipificación de la investigación

La presente investigación se enmarca dentro del *área de la Psicología Clínica*, ya que se encarga de la investigación de todos los factores, evaluación, diagnóstico, tratamiento y prevención que afecten a la salud mental y a la conducta adaptativa, en condiciones que puedan generar malestar subjetivo y sufrimiento al individuo humano³². En este caso se realizó la investigación sobre la relación del bienestar psicológico en los niveles de ansiedad e impulsividad en relación al rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología, en sí, estudiar una situación para diagnosticar necesidades y problemas a efectos de aplicar los conocimientos con fines prácticos.

El alcance del trabajo es de *tipo exploratorio*, este tipo de investigación da una visión general, de tipo aproximativo, respecto a una determinada realidad, se realiza especialmente cuando el tema elegido ha sido poco explorado y reconocido, y cuando más aún, sobre él, es difícil formular hipótesis precisas o de cierta generalidad, es por eso que el alcance es de tipo exploratorio debido a que se cuenta con pocas investigaciones sobre la temática planteada, tanto en el ámbito nacional como regional.³³

La investigación es también de tipo *descriptivo y correlacional*. Es descriptivo porque busca especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis; y es correlacional porque tiene como propósito medir el grado de relación que exista entre dos o más conceptos o variables, se miden cada una de ellas y después, se cuantifica y analiza la vinculación³⁴.

Por el tiempo de administración y recolección de datos, el presente trabajo de investigación es de *tipo Transversal*, es un método no experimental para recoger y analizar datos en un momento

³² <http://www.psicologia-barraincua.com/documentos/Psicologia-clinica-definición2.pdf>

³³ Dr. Sampieri H. Roberto (2014), Metodología de la investigación, edit. S.A. DE C.V.: México

³⁴ Dr. Sampieri H. Roberto (2014), Metodología de la investigación, edit. S.A. DE C.V.: México

determinado, ya que el propósito de la investigación es describir las variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.³⁵

Es también de *tipo teórico*, ya que el fin primordial es de generar información relacionada con los factores psicológicos que inciden en el bienestar psicológico, la ansiedad e impulsividad y su relación con el rendimiento académico, estos datos ayudan a comprender mejor la situación actual del estudiante universitario.

Además es de *tipo cuantitativo*, ya que es la medición y tratamiento estadístico de las variables en el estudio de bienestar psicológico, ansiedad, impulsividad, que es procesado en datos estadísticos.

4.2. Población y muestra

4.2.1. Población

Según Sampieri la población se define como: “*conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones*”³⁶. En el presente trabajo de investigación la población objeto de estudio está compuesta por todos los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija, según datos otorgados por la oficina de la UNADA de la Carrera de Psicología, la población total comprende un número de 834 estudiantes matriculados en la gestión (2018).

4.2.2. Muestra

Sampieri define a la muestra como: “*un subgrupo de la población del cual se recolectan los datos y debe ser representativo de dicha población*”³⁷. En la presente investigación la muestra estuvo constituida por 100 estudiantes universitarios que equivalen el 12% de la población y que corresponden al 3°, 5°, 7°, 9° semestre de la gestión 2019.

Las variables de selección son:

³⁵ Dr. Sampieri H. Roberto (2014), Metodología de la investigación, edit. S.A. DE C.V.: México

³⁶ Dr. Sampieri H. Roberto (2014), Metodología de la investigación, edit. S.A. DE C.V.: México

³⁷ Dr. Sampieri H. Roberto (2014), Metodología de la investigación, edit. S.A. DE C.V.: México

- a. Sexo (Femenino-Masculino).
- b. Edad (19-20, 21-22, 23-24, 25-26, 27-46).
- c. Curso: 2°, 3°, 4°, 5° año.

A continuación se presentan las características de la muestra clasificadas de acuerdo al género y semestre.

SEMESTRE	SEXO				TOTAL
	M	%	F	%	
3° Semestre	12	12%	12	12%	24
5° Semestre	12	12%	12	12%	24
7° Semestre	12	12%	12	12%	24
9° Semestre	14	14%	14	14%	28
TOTAL	50	50%	50	50%	100

El tipo de muestreo fue estratificado, es una técnica de muestreo probabilístico en donde se divide a toda la población en diferentes subgrupos o estratos. Luego, se selecciona aleatoriamente a los sujetos finales de los diferentes estratos en forma proporcional.

4.3. Métodos, técnicas e instrumentos:

4.3.1. Métodos.

Para la investigación se utilizaron los siguientes métodos:

- **Método teórico:**

Este tipo de método se utiliza en la construcción y desarrollo de la teoría científica para abordar los problemas de la ciencia, permite analizar la bibliografía y

documentos para la formación del marco teórico, contextual, conceptual, el tipo de hipótesis, además permite sistematizar, analizar y describir los hechos.³⁸

- **Método Estadístico:**

Este método se utiliza para demostrar los resultados el análisis de cada una de las variables en forma numérica, este procedimiento es plasmado en tablas con sus porcentajes.³⁹

4.3.2. Técnicas

Para la recolección de la información requerida se utilizaron una serie de baterías de test, ya que fue necesario la aplicación de diferentes pruebas psicológicas y cuestionarios escogidos para medir las variables que se toman en la investigación:

- **Cuestionario**

Es un instrumento imprescindible para el censo y la encuesta, su uso es opcional en la entrevista. Consiste en una serie de preguntas específicas, que permiten evaluar una o varias de las variables definidas en el estudio.⁴⁰

- **Test psicológico:**

Son pruebas definidas, idénticas para todos los sujetos que se examinan, con una técnica concreta para la valoración del éxito o del fracaso o para la calificación del resultado. Es una situación experimental en la cual se provoca una conducta, se estudia y se mide, implica una tarea a realizar previamente definida, que es igual para todos los individuos.

³⁸Martinez P. Raúl (2009) Manual de metodología de la investigación científica, edit. McGRAW-HILL-Education: México

³⁹ Dr. Sampieri H. Roberto (2014), Metodología de la investigación, edit. S.A. DE C.V.: México

⁴⁰ Martinez P. Raúl (2009) Manual de metodología de la investigación científica, edit. McGRAW-HILL-Education: México

Los resultados permiten calificar al sujeto en relación con la media del grupo o asignarle una determinada clasificación de acuerdo a sus características tipológicas. Así, los resultados dan a lugar a una puntuación global para la cual se le atribuye al sujeto una calificación y rango determinado.

La finalidad de un test es la evaluación de las capacidades de un individuo comparándole con los demás mediante un baremo previamente elaborado.⁴¹

A continuación se desarrollan de manera específica cada uno de los instrumentos utilizados para la investigación:

✓ Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

a) Autor: Carol Diana Ryff.

b) El objetivo del test: El instrumento aprecia el nivel de bienestar psicológico de las personas.

c) Objetivo específico al que contribuye: Contribuye al objetivo número 1º, “Determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S.”.

d) Año de creación del test y versión actualizada: La escala de Bienestar Psicológico surge a partir del modelo multidimensional propuesto por Ryff (1989). Se ha estudiado su fiabilidad y validez factorial. Las escalas mostraron una buena consistencia interna con valores α de Cronbach comprendido entre 0,83 (Autoaceptación) y 0,68 (Crecimiento personal). Sin embargo, los análisis factoriales confirmatorios no mostraron un nivel de ajuste satisfactorio al modelo teórico propuesto de seis dimensiones (Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida, Crecimiento

⁴¹ Diccionario de Psicología y Pedagogía, 2006, Libro de VARIOS AUTORES, Cultural, S.A., 1ª ed., 1ª imp.(02/2006), ISBN: 8480559349 ISBN-13: **9788480559348**, Encuadernación: Rústica

personal) y un factor de segundo orden denominado *Bienestar Psicológico*. Para mejorar las propiedades psicométricas de las escalas, se desarrolló una nueva versión reducida que además facilitará su aplicación. Con esta nueva versión, los niveles de consistencia obtenidos se mantienen e incluso mejoran (α de Cronbach 0,84 a 0,70). Además, las escalas mostraron un nivel de ajuste excelente al modelo teórico propuesto por D. van Dierendonck.⁴²

e) **Lugar donde fue creado y estandarizado:** Se describen las propiedades psicométricas de la adaptación al español realizada por Díaz et al. (2006) México, analizando los niveles de confiabilidad (consistencia interna y estabilidad temporal) y estructura factorial confirmatoria, en datos de 1646 personas entre 18 y 90 años de edad.⁴³

f) **Aplicación:** Adultos

g) **Materiales:** cuadernillo compuesto por 39 ítems.

h) **Procedimiento y corrección del test:** Su administración puede ser individual y colectiva, y es aplicable a partir de 18 años en adelante, los sujetos deberán responder sin límite de tiempo, cada afirmaciones puntuando en una escala de 1 al 6, la corrección es muy sencilla sobre la hoja de respuesta, de la “plantilla de corrección” que contiene la “clave de valoración”. La corrección se realiza en base a una hoja de respuesta, hoja de perfil y dimensiones globales, se realiza una suma de todas las respuestas y se calcula el rango.

⁴² Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Jiménez, Ismael, Valle, Dirck. (2005), Sobre la impulsividad, (revista neuroclasic)

⁴³ Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Jiménez, Ismael, Valle, Dirck. (2005), Sobre la impulsividad, (revista neuroclasic)

✓ **Cuestionario de ansiedad de Rojas**

- a) **Autor:** Enrique Rojas.

- b) **Objetivo del test:** El instrumento sirve para medir el nivel o grado de ansiedad que presenta el sujeto, en este caso en los estudiantes de Psicología.

- c) **Objetivo al que contribuye:** En este trabajo de investigación este instrumento ayuda a responder al segundo específico.

- d) **Año de creación:** El cuestionario fue creado en el año 1998; por Enrique Rojas junto a su libro “Ansiedad”.

- e) **Lugar donde se creó y estandarización:** El cuestionario de ansiedad de Rojas fue creado en España, pero no tiene estandarización puesto que es un test proyectivo (Cuestionario), y no necesita estandarización o validación.

- f) **Materiales:** Los materiales a utilizar son un cuadernillo de cien ítems escritos en forma de afirmación, los mismos divididos en cinco grupos que son: síntomas físicos, síntomas psíquicos, síntomas de conducta, síntomas intelectuales y síntomas asertivos; el cuadernillo cuenta con una hoja de respuesta donde el sujeto debe responder a cada ítem.

- g) **Procedimiento de la aplicación:** La prueba se administra de la siguiente forma; se le entrega al sujeto un cuadernillo con las preguntas respectivas y una hoja de respuestas donde el sujeto tiene que elegir entre las opciones de Sí y No, en caso de elegir Sí, en ese mismo ítem tiene que elegir la intensidad del síntoma presentado, que se valora de 1 al 4 (donde 1 es ligero, 2 mediana intensidad, 3 intenso, 4 muy intenso); en cambio si responde que No se pasa al siguiente ítem. El cuestionario tarda aproximadamente entre 30 a 45 minutos, lo que ayudará a responder al nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios.

✓ **Escala de Impulsividad de Barrat (BIS 11)**

- a) **Autor:** Barrat E.S.
- b) **Objetivo de la escala:** La escala mide la impulsividad en su correlación en múltiples desordenes; agresividad, auto agresiones, conducta suicida, búsqueda de sensaciones, consumo de alcohol y drogas, trastorno bipolar, déficit atencional y trastorno antisocial.
- c) **Objetivo al que contribuye:** La escala de impulsividad ayuda a responder al tercer objetivo específico.
- d) **Año de creación de la escala y la versión utilizada:** La escala fue creada en 1959, a través de su historia se realizaron once revisiones del test, donde se realizaron cambios tanto en el nombre y los ítems, la versión que se emplea para esta investigación es la última versión (BIS 11).⁴⁴
- e) **Lugar de creación y estandarización:** La escala fue creada y estandarizada en Chillan-México, fue estandarizado en 2011, en una población total de 13.825 estudiantes, con una muestra constituida por 763 alumnos, elegidas por muestreo aleatorio, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%.⁴⁵
- f) **Materiales:** Una planilla que consta de 30 ítems que se agrupa en tres sub escalas: Impulsividad cognitiva (8 ítems: 4, 7, 10, 13, 16, 19, 24 y 27), Impulsividad motora (10 ítems: 2, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 23, 26 y 29) e Impulsividad no planeada (12 ítems: 1, 3, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 22, 25, 28 y 30), cada ítem consta de cuatro opciones de respuesta (0

⁴⁴ Barratt, E. (1959). Ansiedad e impulsividad relacionadas con la eficiencia psicomotora. Habilidades perceptivas y motoras: Edit. Salvat: México.

⁴⁵ Barratt, E. (1959). Ansiedad e impulsividad relacionadas con la eficiencia psicomotora. Habilidades perceptivas y motoras: Edit. Salvat: México.

raramente o nunca, 1 ocasionalmente, 3 a menudo, 4 siempre), el estudiante deberá optar por una de las cuatro opciones según el grado que considere.

g) Procedimiento de aplicación: El test se aplica de manera individual o colectiva dependiendo de la situación de los estudiantes, en este caso fue en una de las aulas de la facultad de psicología, donde se les entregó a los estudiantes, la planilla de ítems y lápiz, en el cual el estudiante debía responder de manera honesta a las interrogantes, la corrección se realizó en base a una hoja de calificaciones de las cuatro opciones.

✓ **Reporte de calificaciones finales**

Para la recolección de información relativa al rendimiento académico, se solicitó permiso a cada estudiante que formó parte de la muestra, ya que todos los que se encuentran matriculados en la gestión actual forman parte del sistema y tienen acceso como usuarios a la página de internet llamada “tariquia”, es por ello que se recogieron las notas académicas sin mucha dificultad; y las escalas que se consideraron para la ponderación de los reportes de calificaciones de los estudiantes es de 0 a 100 puntos.

4.4. Procedimiento

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación, se siguió el siguiente procedimiento:

- ✓ **Fase I:** Esta fase consistió en el contacto con la institución y población de estudio, es decir, se realizó los pasos adecuados para obtener los permisos correspondientes para ingresar a las aulas.
- ✓ **Fase II:** Prueba piloto, en esta fase se hizo la aplicación de los instrumentos a una muestra piloto, donde se pudo verificar que las técnicas de medición eran las adecuadas, pues se obtuvieron resultados positivos en cuanto a la aplicación y las respuestas por parte de los sujetos, es aquí, donde se hizo el primer acercamiento a la muestra.

- ✓ **Fase III:** Se procedió a la selección de la muestra, la cual constituyó el 12% de la población de estudiantes universitarios de la Carrera de Psicología de la UAJMS de la ciudad de Tarija, los mismos fueron seleccionados de forma intencional entre estudiantes varones y mujeres, que reúnen características necesarias para ser objeto de la investigación. La selección del muestreo se realizó de forma estratificada, conformando los semestres 3ro, 5to, 7mo y 9no semestre de la Carrera de Psicología.
- ✓ **Fase IV:** Se aplicaron todos los instrumentos seleccionados, primero se empleó las herramientas que tienen mayor contenido o que requerían de mucho tiempo para responder, después los test de menor contenido y toda la administración se llevó a cabo dentro de las instalaciones de la Facultad de Psicología. Una vez realizados y recabados los datos, se procedió a la recolección de las fichas académicas de los estudiantes, el cual se solicitó permiso a cada alumno.

La aplicación de instrumentos se realizó en dos sesiones: en la primera sesión se optó por aplicar el Cuestionario de Ansiedad, ya que este instrumento consta de 100 ítems que el sujeto identificó los síntomas de acuerdo a su apreciación, en la segunda sesión se aplicó el test de bienestar psicológico e impulsividad.

- ✓ **Fase V:** En esta fase se procedió a valorar los resultados estadísticamente utilizando el programa SPSS versión 18.0 (tabulación) se realizó las tablas y gráficos correspondientes.
- ✓ **Fase VI:** En esta fase se realizó el análisis con detalle y su respectiva interpretación de los datos obtenidos referente a los instrumentos aplicados, los cuales nos proporcionaron las respuestas a los objetivos.
- ✓ **Fase VII:** En lo que corresponde a esta fase, se desarrollaron las conclusiones y recomendaciones de la investigación en base a los resultados obtenidos.
- ✓ **Fase VIII:** Por último se elaboró el informe final.

V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se presenta el análisis e interpretación de los resultados obtenidos durante todo el proceso de recolección de datos.

Previo al análisis, se debe indicar que los instrumentos empleados para la recolección de datos, fueron aplicados de acuerdo al siguiente orden: Cuestionario de Ansiedad de Rojas (Enrique Rojas), Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Carol D. Ryff), Escala de Impulsividad de Barrat (E. Barrat) y por último se recogió las calificaciones (Promedios) de los estudiantes de la Carrera de Psicología que formaron parte de la investigación.

Los resultados se organizaron de acuerdo a los objetivos específicos: “nivel de bienestar psicológico, nivel de ansiedad, nivel de impulsividad, rendimiento académico y finalmente la relación del bienestar psicológico con los niveles de ansiedad, impulsividad y rendimiento académico de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija.

A continuación, se presenta el análisis de cada uno de los objetivos propuestos en la presente investigación. Posteriormente se verifican las hipótesis, a fin de confirmar o rechazar cada una de ellas planteadas en el trabajo de investigación.

5.1. Primer objetivo específico.

“Determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la UAJMS de la ciudad de Tarija”.

CUADRO N°1

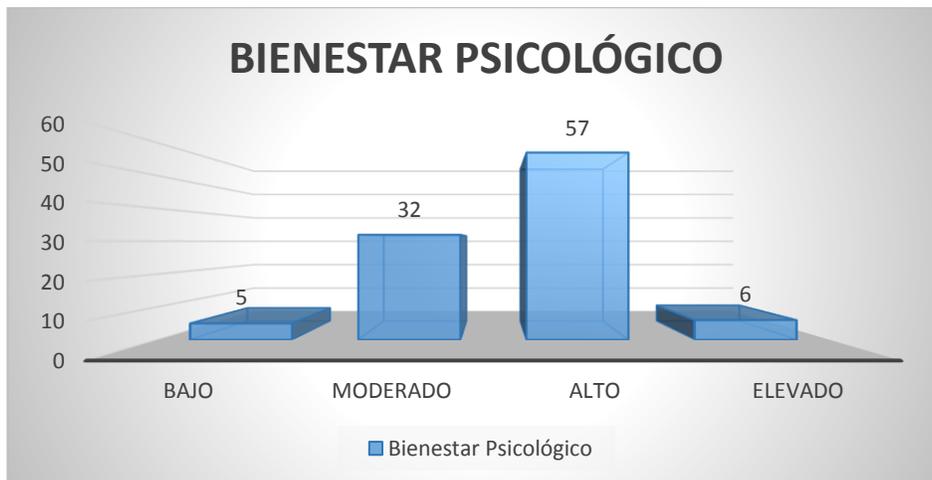
Nivel de Bienestar Psicológico de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S.

(Escala de Bienestar Psicológico de Ryff)

Intensidad	Bienestar Psicológico	
	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	5	5.0%
Moderado	32	32.0%
Alto	57	57.0%
Elevado	6	6.0%
Total	100	100.0%

GRÁFICO N° 1

Nivel de Bienestar Psicológico de los estudiantes de la carrera de Psicología de la U.A.J.M.S.



La autora Carol Ryff (2006), afirma que el desarrollo del bienestar psicológico es una característica principal para un desarrollo integral satisfactorio del individuo, menciona que el bienestar psicológico es la integración adecuada de diversas áreas de desarrollo humano, para lo cual incluye seis indicadores, de los cuales señala, no permanecen estáticos; sin embargo, el equilibrio que el individuo logra dar a dichos indicadores es una característica que señala como primordial.

Es decir que el bienestar psicológico sería el resultado de un proceso de construcción personal basado en el desarrollo psicológico de los individuos en este caso de los estudiantes universitarios y la capacidad que tienen para interactuar de manera armoniosa con las circunstancias que se van presentando en sus vidas.

De acuerdo a los resultados obtenidos, un **57%** de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología de la U.A.J.M.S de la ciudad Tarija presentan un “*nivel alto*” de bienestar psicológico, este nivel de porcentaje es considerado y aceptado positivamente, puesto que es más del cincuenta por ciento del porcentaje total. Vale decir que un porcentaje alto de estudiantes tienen un disfrute positivo de la vida, tienen un nivel de auto aceptación alto, el estudiante se conoce y se acepta como es, con sus virtudes y sus defectos; se encuentra satisfecho con sus experiencias vitales, tienen confianza en sus habilidades personales para afrontar situaciones difíciles como problemas de fracasos y golpes de la vida; estos estudiantes son capaces de actuar según su mejor juicio sin sentirse excesivamente culpables o arrepentirse de sus acciones si otros desaprueban lo que ellos han hecho; se preocupan por el bienestar de los demás; y muestran una elevada capacidad para sentir empatía, afectividad y proximidad hacia los otros. Poseen aptitudes para sobrellevar y afrontar situaciones que sobrepone la vida a cada estudiante, se puede deducir que llevan una vida equilibrada entre la vida universitaria, la vida en la familia o la vida en soledad dependiendo de cada situación o procedencia del estudiante universitario.

Se puede observar también que un **32%** de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología presentan un *nivel moderado* de bienestar psicológico, es un porcentaje promedio en consideración al nivel mencionado anteriormente, dicho de otra manera estos estudiantes no son

extremos en cuanto a su comportamiento, pensamientos y sentimientos; se comportan o hablan con moderación, son partidarios de ideas o actitudes poco radicales o extremas, en sí tienen una actitud positiva para enfrentar las situaciones de vida; sienten la necesidad de estar desarrollándose permanentemente, se encuentran abiertos a nuevas experiencias, perciben mejoras en ellos mismos y en su conducta con el paso del tiempo y dirigen sus esfuerzos hacia la consecución de un mayor autoconocimiento y una mayor autoeficacia. Experimentan un estado de satisfacción personal que les permite evaluar su vida partiendo de sus experiencias propias, piensan sobre los cambios y metas alcanzados y que faltan por alcanzar.

Por otro lado se puede observar en el cuadro N°1 que un **6%** de los estudiantes universitarios se encuentran en un rango *elevado* de bienestar psicológico. A saber que, estos estudiantes se caracterizan por tener objetivos en la vida y deseos de conducirse hacia su consecución, y sienten que la propia vida pasada y presente tiene sentido para ellos. Por lo tanto, sienten conformidad con lo que han realizado en el pasado, lo que hacen en el presente y con lo que esperan hacer en el futuro, esto quiere decir que tienen dirección y propósito de vida; tienen una capacidad óptima para manejar y afrontar situaciones difíciles, poseen actitud positiva, una autoestima buena.

Finalmente se puede observar que el **5%** de los estudiantes de la Carrera de Psicología tienen un *nivel bajo* de bienestar psicológico, es posible que presenten baja autoestima, carecer de actitudes positivas, ideales, bajas expectativas de la vida, se sienten insatisfechas consigo mismas, decepcionadas con sus experiencias vitales, se sienten preocupadas con respecto a ciertas características personales y experimentan deseos de ser diferentes; se sienten incapaces de cambiar o mejorar el entorno, desaprovechan las oportunidades que este proporciona y manifiestan una palpable carencia de percepción de control con respecto al mundo exterior, tienen dificultades en organizar y arreglar sus vidas, en ocasiones estos estudiantes experimentan una sensación de estancamiento personal. Todos estos factores negativos pueden estar sujetos a las circunstancias que la vida les presenta a cada uno (pérdida del algún ser querido, problemas económicos, problemas familiares, problemas sentimentales de pareja, crisis emocionales, crisis existencial). Los estudiantes universitarios tienen dificultades para encontrarle sentido a la propia vida y deben afrontar diferentes situaciones y cambios que van

surgiendo en el desarrollo de la vida universitaria, entonces ese porcentaje, aunque no es alto puede ser reflejo de toda esa serie de situaciones o circunstancias que afectan a los estudiantes.

Cabe destacar que de acuerdo al análisis de los resultados obtenidos, el **57%** de los estudiantes de la carrera de psicología de la U.A.J.M.S., poseen un nivel de bienestar psicológico *alto*, esto es muy significativo para la investigación, pues el porcentaje obtenido es bastante alto en comparación de los demás rangos y es considerado muy positivo para el presente trabajo de investigación.

CUADRO N° 2

Nivel de bienestar psicológico según género, edad y curso

INTEN- SIDAD	GENERO		EDAD					CURSO				Total
	M.	F.	19-20	21-22	23-24	25-26	27-46	2°	3°	4°	5°	
Bajo	0	5	0	2	2	0	1	0	0	2	3	5
%	0.0. %	7.8%	0.0%	7.4%	8.0%	0.0%	8.3%	0%	0%	8.7%	10.7 %	5%
Moderado	13	19	8	3	11	7	3	6	4	4	18	32
%	36. 1%	29.7 %	36.4 %	11.1 %	44.0 %	50.0 %	25.0 %	23.1 %	17.4 %	14.4 %	64.3 %	32%
Alto	19	38	14	19	11	6	7	18	17	15	7	57
%	52. 8%	59.4 %	63.6 %	70.4 %	44.0 %	42.9 %	58.3 %	69.2 %	73.9 %	65.2 %	25.0 %	57%
Elevado	4	2	0	3	1	1	1	2	2	2	0	6
%	11. 1%	3.1%	0.0%	11.1 %	4.0%	7.1%	8.3%	7.7 %	8.7%	8.7%	0.0%	6%
Total	36	64	22	27	25	14	12	26	23	23	28	
%	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

En cuanto al bienestar psicológico y el género se puede observar en el cuadro N°3 que el **59.4%** de la muestra femenina presentan un nivel *alto de bienestar psicológico*, vale decir, que presentan un desarrollo aceptable en cuanto al crecimiento personal, al desarrollo de ideales, suelen tener un buen desarrollo en cuanto a la autonomía, la autoaceptación.

Por otra parte se puede notar que el **52.8%** de los estudiantes masculinos también presentan un nivel alto de bienestar psicológico, por lo tanto, han sabido desarrollarse como individuos, que

han sobrellevado y superado cada uno de los obstáculos que les ha ido presentándose en el transcurso. Estos estudiantes presentan un mayor desarrollo en cuanto a la auto aceptación, autonomía, tienen firmes propósitos en la vida, su nivel de relación positivo con los demás es alto, se han propuestos metas que están dispuestos a alcanzar, tienen una satisfacción sobre sí mismos.

Respecto a la edad se puede observar en el cuadro N° 3 que un **70.4%** de los estudiantes que se encuentran en un rango de edad entre 21-22 años presentan un nivel *alto* de bienestar psicológico, es posible que la diferencia de edad definitivamente si influya en el grado de bienestar psicológico de los estudiantes, pues es un porcentaje bastante significativo, pero son muchos factores que pueden estar sujetos a estos porcentajes altos, puesto que a la edad de 21 y 22 años ya que el estudiante disfruta su juventud plena, se sienten satisfechos con el desarrollo de su vida hasta el momento, pues disfrutan su vida universitaria, sus amistades y relaciones con sus pares.

Un **8.3%** de los estudiantes presenta un nivel *bajo de bienestar psicológico*, este porcentaje se encuentra situado en un rango de 27 años a 46 años, es decir que la diferencia de edad si influye en el nivel de bienestar, vale decir que, el sujeto al haber vivido es posible que haya experimentado dificultades que hayan afectado su bienestar, se sabe que estos niveles están sujetos a cambios dependiendo al proceso y tiempo de desarrollo del sí mismo.

En cuanto al bienestar psicológico y el grado que se encuentran cursando se puede observar que un **69.2%** de los estudiantes presentan un nivel alto de bienestar psicológico, como se puede ver en el cuadro N°3 estos estudiantes están cursando el 2do año, los primeros años de carrera para los jóvenes es una etapa donde van conociendo y formando amistades, grupos de apego, en el cual sienten y disfrutan el momento, por lo tanto, intentan vivir nuevamente la etapa de secundaria sólo que con más seriedad ya que están estudiando una carrera que los marcará y los definirá como profesionales.

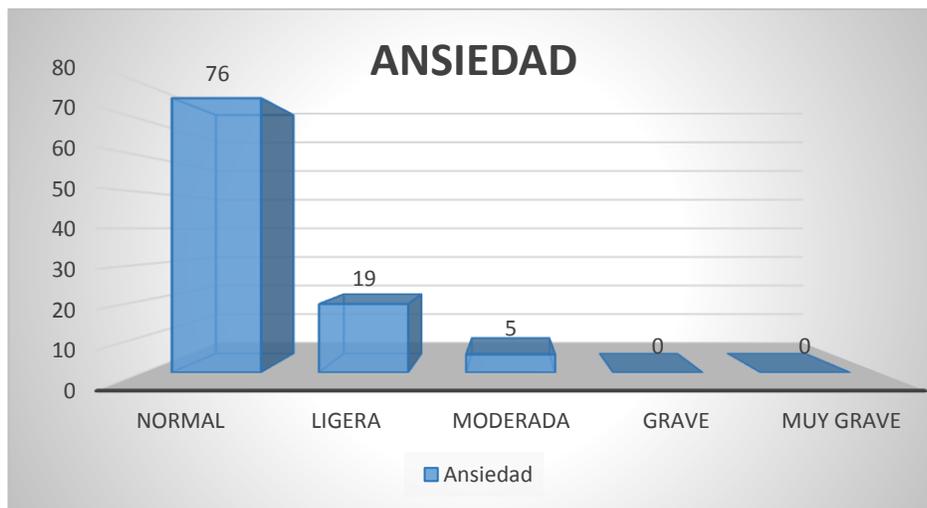
5.2. Segundo objetivo específico

“Establecer el nivel de ansiedad de los estudiantes de la carrera de psicología de la UAJMS de la ciudad de Tarija”

CUADRO N° 3
Nivel de Ansiedad
(Cuestionario de ansiedad de Rojas)

Rangos	Ansiedad	
	Frecuencia	Porcentaje (%)
Ansiedad Normal	76	76.0%
Ansiedad Ligera	19	19.0%
Ansiedad Moderada	5	5.0%
Ansiedad Grave	0	0.0%
Ansiedad Muy Grave	0	0.0%
Total	100	100.0%

GRÁFICO N°2
Nivel de Ansiedad



Según Rojas, la ansiedad “*Consiste en una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva caracterizada por un estado de alerta de activación generalizada. Por tanto, lo primero que destaca es la característica de ser una señal de peligro difuso que el individuo percibe como una amenaza para su integridad*”.⁴⁶

Como se puede observar en el Cuadro N° 4, el **76%** de los estudiantes presentan “*ansiedad normal*”; dicho de otra manera este tipo de ansiedad es de poca significación dentro de lo aceptable, sin embargo, la ansiedad normal se caracteriza por una sensación de aprehensión difusa, indiferenciada y generalizada ante una demanda inespecífica originada por algún conflicto, la persona ansiosa puede presentar algunos síntomas de carácter fisiológico, pero la ansiedad en un nivel normal puede tener desventajas. Si una persona inhabilitada a tomar una decisión para un acto que injustificadamente se pone ansiosa, sufrirá sin ningún propósito una sensación de tensión y preocupación.

Es natural que ante situaciones nuevas, desconocidas o que suponen un desafío se produzcan sentimientos de ansiedad y nerviosismo. Tener que enfrentar un examen, una fecha especial o una presentación importante para las clases puede desencadenar una ansiedad normal. Aunque estas situaciones no representan una verdadera amenaza para la seguridad del individuo, pueden hacer que alguien se sienta "amenazado" por la posible vergüenza, preocupado por cometer un error, por adaptarse a la situación, por atrancarse con las palabras, por ser aceptado o rechazado o por perder su orgullo. Las sensaciones físicas como las palpitaciones, las manos sudorosas o las molestias en el estómago pueden también estar presentes en la *ansiedad normal*. La ansiedad hace que una persona se ponga en alerta, se concentre y se prepare para enfrentar posibles problemas, la ansiedad también puede ayudar a hacer lo mejor posible en situaciones que requieren la actuación de uno.

Por otra parte el **19%** de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología presentan “*ansiedad ligera*”; como el estudiante vive todo el periodo universitario bajo presiones, aún más cuando éste, realiza actividades extracurriculares como trabajar medio tiempo o forma parte de un grupo de activistas de acuerdo a su ideología y entre otros, por otro lado sentir ansiedad de

⁴⁶Rojas E., 2014 Como Superar La Ansiedad, Barcelona, España: Editorial Planeta: S.A.: pág. 30

modo ocasional es una parte normal de la vida, pues esto ayuda de una u otra forma a tener más equilibrio al momento de tomar alguna decisión, o para enfrentar una situación desconocida.

Por otro lado se tiene que el **5%** de los estudiantes presentan “*ansiedad moderada*”, puesto que los estudiantes con trastorno de ansiedad de este tipo pueden preocuparse tanto de hacer su trabajo perfectamente bien o no hacerlo para evitar ser humillados, puede dar lugar a que el estudiante abandone la universidad, pues se han visto casos donde el estudiante, ya sea por problemas económicos, de familia o problemas emocionales de pareja que no saben cómo afrontar ese tipo de situaciones se ponen ansiosos y estresados que toman la trágica decisión de abandonar la universidad, pero esto debido a que no tienen conocimiento o no poseen las herramientas correctas para superar y afrontar esas situaciones difíciles que se van presentando en la vida cotidiana y universitaria.

Cabe recalcar, que a veces los seres humanos necesitamos un poco de ansiedad para enfocar de manera adecuada nuestros esfuerzos y llevar a cabo nuestras tareas. Una cantidad *moderada de ansiedad* permite a la persona ejecutar múltiples tareas y estar en estado de alerta para detectar potenciales problemas o peligros.

La excesiva relajación antes de una prueba, por ejemplo, un examen, una competición deportiva, una entrevista de trabajo entre otros, puede llevar al fracaso. Pero, demasiada ansiedad puede ser perjudicial y, en consecuencia, el rendimiento baja. Altos niveles de ansiedad pueden hacer que incluso las tareas más simples resulten difíciles.

También resaltamos que un porcentaje bastante alto de estudiantes, se encuentran en un nivel de ansiedad *normal* con **76%**, el cual nos indica que es una cifra alta y aceptable tratándose de estudiantes que se encuentran en una etapa de toma de decisiones que afectará de gran manera su presente y futuro, tanto en su vida académica (universitaria), como también en su vida cotidiana, por otro lado, cabe mencionar que, muchas veces las decisiones o el camino que uno toma influye también a todo su entorno, afectando, a veces de manera positiva, como también de forma negativa.

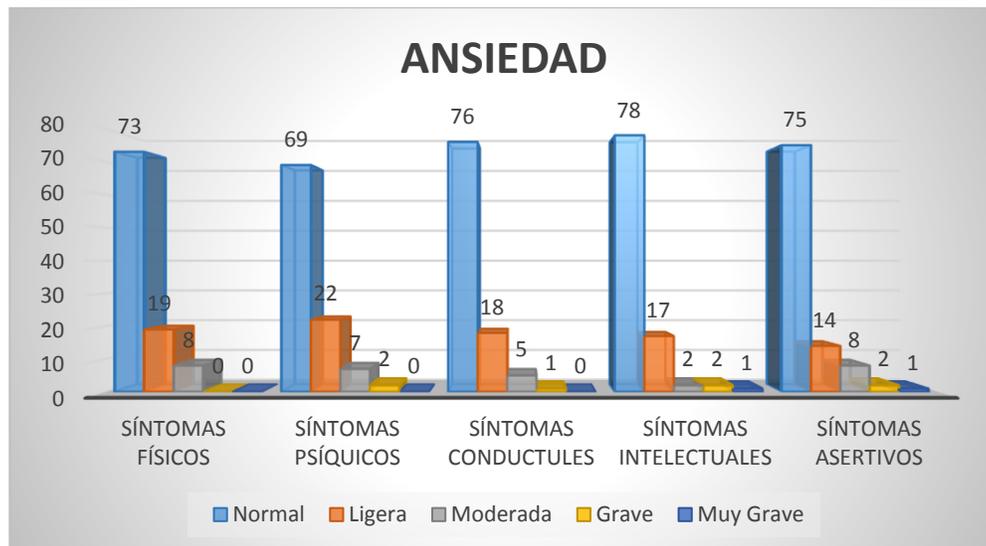
CUADRO N°4

Nivel de ansiedad según los síntomas
(Cuestionario de Ansiedad de Rojas)

Intensidad	Síntomas Físicos		Síntomas Psíquicos		Síntomas Conductuales		Síntomas Intellectuales		Síntomas Asertivos	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Normal	73	73%	69	69%	76	76%	78	78%	75	75%
Ligera	19	19%	22	22%	18	18%	17	17%	14	14%
Moderada	8	8%	7	7%	5	5%	2	2%	8	8%
Grave	0	0%	2	2%	1	1%	2	2%	2	2%
Muy Grave	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	1	1%
TOTAL	100	100%	100	100%	100	100%	100	100%	100	100%

GRÁFICO N°3

Nivel de ansiedad según los síntomas



Realizando un análisis de cada síntoma, tal como se observa en el cuadro N° 5, el **78%** de los estudiantes de la carrera de psicología presentan “síntomas intelectuales” en una “intensidad

normal” hace referencia a síntomas en los que todo se mueve en torno al conocimiento, la sensación, la percepción, la memoria, el pensamiento, las ideas, los juicios, los raciocinios, el aprendizaje, etc. cuando una persona, en este caso si el estudiante está ansioso o inseguro de algo, difícilmente podrá concentrarse en sus tareas ocasionadas por la presión de distintos lados, una de ellas puede hacer que el estudiante se rebaje, “soy incapaz de estudiar todo”, “soy peor que los demás”, “no valgo para estudiar” y prevé que va a reprobado e imagina unas consecuencias muy negativas del suspenso, “que dirán mis padres”, “no voy a poder acabar mis estudios”.

Por otro lado se tiene al **76%** de estudiantes con “*síntomas conductuales*” en una “*intensidad normal*”, el término conducta puede definirse como todo aquello que se puede observar desde fuera en otra persona. En base a esta caracterización se desprende que la conducta se registra en el comportamiento del sujeto, con todas las dificultades que genera la interpretación del lenguaje no verbal. Es natural que los estudiantes adopten algunos cambios observables de conducta de movimientos y posturas corporales, dando respuestas de evitación o de escape de la situación que les pueda generar un grado mayor de ansiedad.

El **75%** de los estudiantes presentan “*síntomas asertivos*” con una “*intensidad normal*”, se trata de aquellos síntomas relacionados con trastornos en las habilidades sociales. En otros términos estos estudiantes al sentir la ansiedad de esta naturaleza posiblemente le sea fácil congeniar con los demás compañeros o amigos en comparación con aquellos que presentan alta intensidad en estos síntomas haciéndose más difícil esta tarea, sin saber cómo expresarse, con dificultad para presentarse uno así mismo, imposibilidad para decir que no y mostrar desacuerdo en algo, bloquearse al hacer pregunta o al tener que responder.

Posteriormente en el cuadro se puede observar que el **73%** de los estudiantes presentan en los “*síntomas físicos*” una intensidad *normal*, la expresión de estos síntomas está condicionada por la actuación de determinadas estructuras cerebrales. Desde un punto de vista fisiológico, la aparición de la ansiedad está condicionada por descargas de adrenalina. Siendo normal que estos estudiantes con estos síntomas tengan mayor descarga de adrenalina, al estar la mayor parte del tiempo inquieto por diversas situaciones relacionadas a los exámenes, por ejemplo.

Y por último el **69%** de los universitarios de la carrera de psicología, presentan “*síntomas psíquicos*” con “*normal intensidad*”. Este tipo de síntomas se ponen de manifiesto generalmente a través del lenguaje verbal del sujeto, que en ciertos casos proporciona una información de gran riqueza. En contraposición con éste, el lenguaje no verbal, aunque puede resultar de ayuda en la interpretación de los síntomas, solo se puede emplearse normalmente de manera complementaria con aquel. Estos estudiantes al presentar estos síntomas pueden manifestarse como extrovertidos en clases en comparación con aquellos con intensidad grave en estos síntomas se mostrarían inquietos con vivencias de amenazas, temores difusos, inseguridad.

La ansiedad es una reacción humana natural que afecta a la mente y al cuerpo. Tiene una importante función básica de supervivencia: la ansiedad es un sistema de alarma que se activa cuando una persona percibe un peligro o una amenaza. Y cabe resaltar que en todos los síntomas propuestos por Rojas, los estudiantes de la carrera de psicología a nivel general presentan una intensidad normal de ansiedad.

CUADRO N°5
Nivel de ansiedad según género, edad y curso

INTEN- SIDAD	GÉNERO		EDAD					CURSO			
	M.	F.	19-20	21-22	23-24	25-26	27-46	2°	3°	4°	5°
Normal	26	50	15	22	20	10	9	18	15	20	22
%	72.2 %	78.1 %	68.2%	81.5%	80.0 %	71.4 %	75.0 %	69.2 %	69.6 %	87.0 %	78.6 %
Ligera	8	11	6	3	3	4	3	6	7	1	5
%	22.2 %	17.2 %	27.3%	11.1%	12.0 %	28.6 %	25.0 %	23.1 %	30.4 %	4.3%	17.9 %
Moderada	2	3	1	2	2	0	0	2	0	2	1
%	5.6%	4.7%	4.5%	7.4%	8.0%	0.0%	0.0%	7.7%	0.0%	8.7%	3.6%
Total	36	64	22	27	25	14	12	26	23	23	28
%	100 %	100 %	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

En la relación entre las variables de ansiedad y género de los estudiantes de la Carrera de Psicología se observa en el cuadro N° 6 que el **78.1%** del género femenino presentan un índice de “*ansiedad normal*”; en este sentido, es posible que las mujeres sientan mayor tensión y ansias, tal vez por cumplir de manera satisfactoria con las actividades académicas, lo que les permite estar siempre inquietas y ansiosas por lo propuesto. En comparación con los hombres que reportaron con el **72.2%** un nivel de “*ansiedad normal*”. Sin embargo, existe una tendencia del 22.2% de los varones presentan una “*ansiedad ligera*”. Esto se debe quizá a que el varón, al interactuar en su entorno social y afrontar los problemas de la vida cotidiana, tienden a experimentar más ansiedad.

En cuanto a la relación de las variables ansiedad y edad de los estudiantes de 21 a 22 años se observa que el **81.5%** de los estudiantes presentan una “*ansiedad normal*”. Si bien sabemos que este nivel de ansiedad es poco significativo dentro de lo aceptable, pero al mismo tiempo se caracteriza por una sensación de aprehensión difusa, ante esta situación al tratarse de estudiantes que están iniciando una carrera universitaria; por lo que se puede inferir ante esta situación una sensación de nerviosismo o ansias a algo desconocido o que queda aún por conocer o explorar en su totalidad lo cual es obvio que se sientan ansiosos. Por otro lado, se observa al **80.0%** entre las edades 23 a 24 años con “*ansiedad normal*”.

En lo que se refiere a la relación de ansiedad y curso, se observa que el **87.0%** de los estudiantes que cursan el 4to. año de la Carrera de Psicología, presentan un porcentaje alto de “*ansiedad normal*”, vale decir que, este grupo de estudiantes están en una posición de suma tensión, pues de acuerdo a la investigación en ese curso en particular llevan la primera materia denominada Actividad III y esta materia en particular es muy importante para el desarrollo académico del estudiante, pues es allí es donde deciden en que área realizar su trabajo de investigación, ya que dicha materia ofrece dos áreas clínica y socioeducativa y esto definitivamente hace que sientan nerviosismo, preocupación en la toma de decisión y las demandas que requiere para cumplir.

De esta manera se pudo descubrir los niveles de ansiedad que presentan los estudiantes de la Carrera de Psicología de la UAJMS de la ciudad de Tarija, dando así respuesta al segundo objetivo específico.

5.3. Tercer objetivo específico

“Determinar el nivel de impulsividad de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la UAJMS de la ciudad de Tarija”.

CUADRO N°6

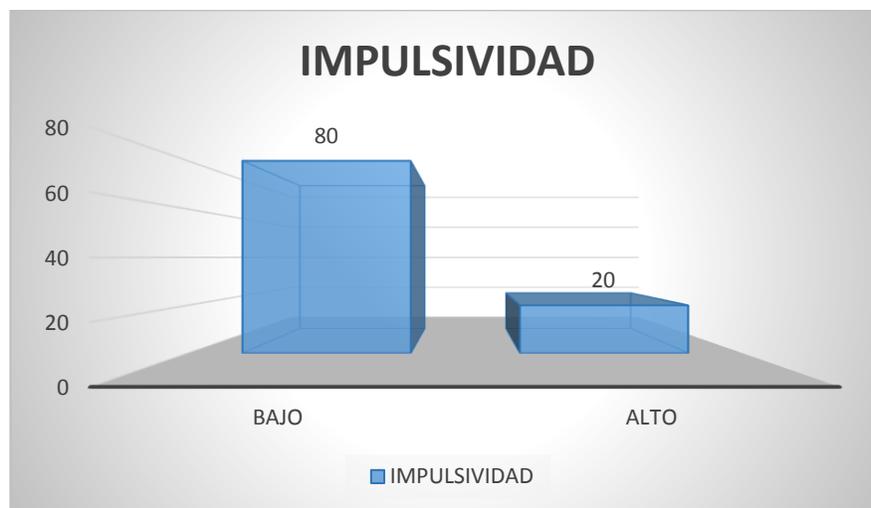
Nivel de Impulsividad

(Escala de impulsividad de Barrat (BIS-11))

Intensidad	Impulsividad	
	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	80	80.0%
Alto	20	20.0%
Total	100	100.0

GRÁFICO N°4

Nivel de Impulsividad



La impulsividad definida como *“Predisposición a realizar acciones rápidas y no reflexivas en respuesta a estímulos internos y/o externos a pesar de las consecuencias negativas, que podrían*

tener éstas tanto para la misma persona como para terceros”.⁴⁷ La impulsividad es un rasgo de personalidad que puede causar desastres en la vida de una persona

De acuerdo a los resultados que se observa en el cuadro N° 7 el **80%** de los estudiantes de la carrera de psicología presentan un nivel de “*impulsividad bajo*”, considerando la impulsividad como la tendencia a responder a estímulos en función de una reacción emocional inmediata, como deseo o ira, sin contemplar las consecuencias a largo plazo.

Por otro lado, el **20%** de los estudiantes presentan un nivel de “*impulsividad alto*”, si bien es un porcentaje bajo, pero no menos importante, pues este porcentaje nos demuestra que los estudiantes presentan comportamientos impulsivos, ser impulsivo es actuar sin reflexionar y sin pensar en las consecuencias de los actos. Muchas personas tienen esta tendencia que los lleva a meterse en grandes y complicados problemas.

Un dato interesante que se tiene de la impulsividad es que las personas impulsivas muestran menos ansiedad por cometer errores y orientación, además se hace un lugar hacia el éxito rápido, más que a evitar el fracaso, tienen bajos estándares de rendimiento y menor motivación por tareas que implican aprender.

CUADRO N° 7

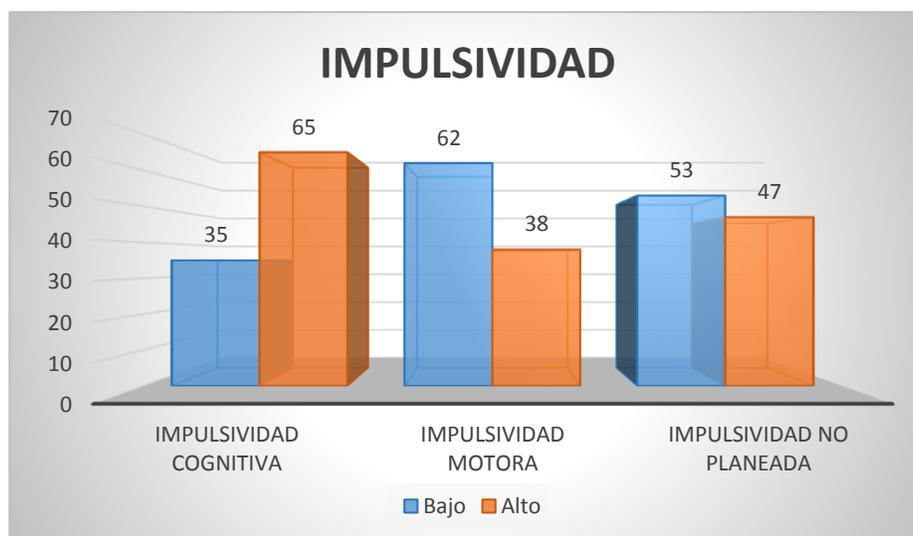
Nivel de Impulsividad en sus dimensiones.

Intensidad	Impulsividad Cognitiva		Impulsividad Motora		Impulsividad No Planeada	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Bajo	35	35.0%	62	62.0%	53	53.0%
Alto	65	65.0%	38	38.0%	47	47.0%
Total	100	100.0%	100	100.0%	100	100.0

⁴⁷ Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M. y Swann, A. C. (2001). Aspectos psiquiátricos de la impulsividad. American Journal of Psychiatry (Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento), Edic. F. Moleeler. Texas Houston, EE.UU.

GRÁFICO N° 5

Nivel de Impulsividad en sus dimensiones



Según E. Barratt (1959), la impulsividad está compuesta por tres factores. El primero de ellos, la Impulsividad Motora, implica actuar sin pensar, dejándose llevar por el ímpetu del momento. En segundo lugar, la Impulsividad Cognitiva implica una propensión a tomar decisiones rápidas. Finalmente, la Impulsividad no-planificadora se caracteriza por la tendencia a no planificar, mostrando un mayor interés por el presente que por el futuro.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede observar que los estudiantes presentan un nivel “alto” de “impulsividad cognitiva” con un **65%**; siendo el porcentaje más alto de los otros factores, la impulsividad cognitiva implica una propensión a tomar decisiones rápidas “*me aburro y reniego fácilmente cuando se me presenta problemas que requiere pensar mucho para llegar a una solución*”, por lo tanto existe un bajo control sobre la intrusión de pensamientos y dificultades para la atención sostenida y para superar algún tipo de situación difícil de resolver, pues estas personas con impulsividad cognitiva elevada suelen tomar decisiones rápidas sin pensar en las consecuencias que pueden traer estos, pues evitan cualquier situación que requiere de un análisis profundo y tienden a ser más violentos a la hora de resolver o tomar una decisión importante.

Por otro lado, se tiene que el **62.0%** de los estudiantes de la carrera de psicología presentan un nivel “*bajo*” en “impulsividad motora”, como ya se mencionó anteriormente este tipo de impulsividad implica actuar sin pensar, son personas que se dejan llevar por el ímpetu del momento y se caracterizan por la tendencia general a actuar impulsivamente motivado por las emociones del momento con desinhibición, sin control ni temor a las consecuencias que pudiera causar tal comportamiento a sus pares como también para sí mismo. En este caso predomina la impulsividad motora en niveles bajos, es decir, que los estudiantes tienden a tener mayor control sobre sus acciones, son más analistas al momento de reaccionar a cualquier situación difícil, no se dejan llevar por las emociones negativas o positivas, pues el reaccionar rápidamente ante una situación sin pensar puede traernos graves consecuencias que a futuro puede afectar.

En cuanto a la “impulsividad no planeada” los resultados indican que un **53%** de los estudiantes presentan un nivel “*bajo*”, y el **47%** de los estudiantes presentan un nivel “*alto*” en el factor ya mencionado; la impulsividad no planificadora se caracteriza por la tendencia a no planificar, mostrando un mayor interés por el presente que por el futuro. Siendo este un estilo de procesamiento de la información apresurado que lleva a tomar decisiones rápidamente, sin planear y con orientación hacia el presente, ya que son personas que viven el momento sin medir las consecuencias sin pensar cómo afectará su comportamiento o decisiones a futuro.

CUADRO N° 8

Nivel de Impulsividad según género, edad y curso.

INTEN- SIDAD	GENERO		EDAD					CURSO				Total
	M.	F.	19- 20	21- 22	23- 24	25- 26	27-46	2°	3°	4°	5°	
Bajo	26	54	21	19	20	11	9	22	16	19	23	80
%	72,2 %	84,4 %	95,5 %	70,4 %	80,0 %	78,6 %	75,0 %	84,6 %	69,6 %	82,6 %	82,1 %	80%
Alto	10	10	1	8	5	3	3	4	7	4	5	20
%	27.8 %	15.6 %	4,5% %	29,6 %	20,0 %	21,4 %	25,0 %	15,4 %	30,4 %	17,4 %	17,9 %	20%
Total	36	64	22	27	25	14	12	26	23	23	28	100 %
%	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	

En relación a las variables impulsividad y género, se puede observar en el cuadro N° 9 que las mujeres con el **84,4%** presentan un nivel de “*impulsividad baja*”, siendo el porcentaje más alto; y el **72,2%** de los varones también presentan una “*impulsividad baja*”, en otros términos, estos estudiantes tienen mayor control de sus impulsos al momento de tomar alguna decisión, mayor control al reaccionar a estímulos externos.

En cuanto a la relación de las variables impulsividad y edad, se tiene que el **95,5%** de los estudiantes entre las edades 19 a 20 años presentan un nivel de “*impulsividad baja*”, siendo un porcentaje bastante alto y significado; esto es aceptable considerando que la impulsividad es un rasgo de personalidad que puede causar desastres en la vida de una persona. Y finalmente en relación de la variable impulsividad y curso se observa que el **82%** de los estudiantes que están cursando el 2do año presentan un nivel “*bajo*” de impulsividad, son estudiantes que están iniciando la vida universitaria, estudiando una carrera que definirá su futuro laboral.

5.4. Cuarto Objetivo específico

“Establecer el rendimiento académico de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la UAJMS de la ciudad de Tarija”

CUADRO N° 9

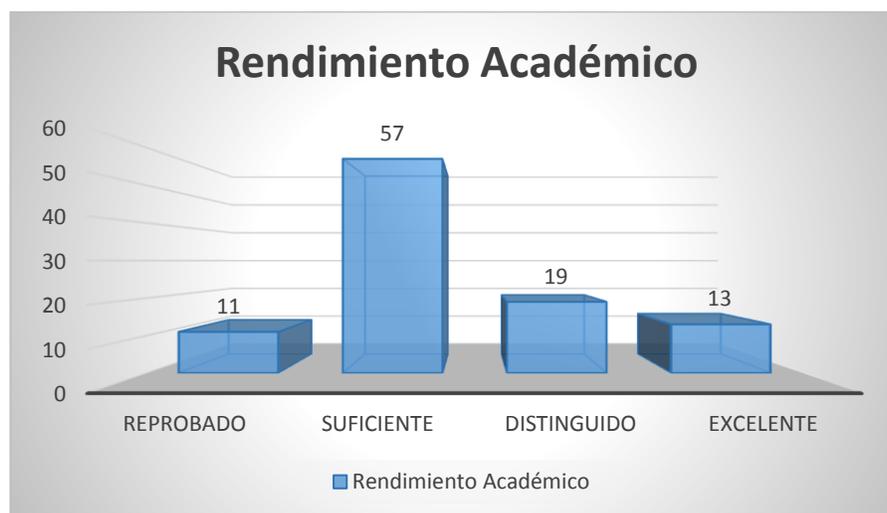
Nivel de Rendimiento Académico

Intensidad	Rendimiento Académico	
	Frecuencia	Porcentaje (%)
Reprobado	11	11.0%
Suficiente	57	57.0%
Distinguido	19	19.0%
Excelente	13	13.0%
TOTAL	100	100.0%

Sistema de calificación según el estatuto orgánico de la U.A.J.M.S.
(Reprobado 0 – 50), (Suficiente 51 – 69), (Distinguido 70 – 79), (Excelente 80 – 100).

GRÁFICO N° 6

Nivel de Rendimiento Académico



Kaczynska (1986) afirma que el rendimiento académico es *“el fin de todos los esfuerzos y todas las iniciativas escolares del maestro, de los padres, de los mismos alumnos; el valor de la escuela y el maestro se juzga por los conocimientos adquiridos por los alumnos”*.

Efectivamente el rendimiento académico, es una medida de las capacidades que expresa lo que el estudiante ha aprendido sobre ciertos temas dictados, que se desarrollan en cierto grado de estudio a lo largo del proceso formativo, conocido como la evaluación del conocimiento, en las diferentes áreas o materias que cursa el estudiante. En otras palabras, se refiere al resultado cuantitativo que se obtiene en el proceso de aprendizaje, conforme a las evaluaciones que realiza el docente mediante pruebas objetivas y otras actividades complementarias.

En los resultados obtenidos se puede observar que un **57%** de los estudiantes de la carrera de psicología de la UAJMS se encuentran en un nivel de desarrollo académico *“suficiente”*, por lo tanto se encuentran en un desarrollo aceptable, lo que indica que se encuentran avanzando con normalidad y con poca dificultad los contenidos del diseño curricular de cada materia, esto refleja que tienen un desempeño académico promedio.

Por otro lado se tiene que el **19%** de los estudiantes presentan un nivel *“distinguido”*, a pesar de ser un porcentaje bajo es bastante significativo, esto es un indicativo de que muchos

estudiantes están comprometidos en sus estudios para alcanzar las metas trazadas tanto fuera de la vida universitaria como los logros dentro la universidad. Vale decir que, están aprovechando al máximo los contenidos y desempeñándose de manera aceptable y con bastante facilidad en las pruebas y prácticas de la universidad. Seguidamente se tiene que el **13%** de los estudiantes presentan un nivel de rendimiento académico “*excelente*”, en cuanto al desempeño académico, se encuentran en un nivel de aprendizaje superior, lo cual significa que la adquisición de los conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas y habilidades se desarrollan adecuadamente.

Por último se observa que un **11%** de los estudiantes se encuentran en un nivel de desarrollo académico “*reprobado*”; los estudiantes que se encuentran dentro de este porcentaje tienen promedios bajos, este resultado puede estar sujetos a diferentes factores externos e internos, como ser problemas familiares, problemas económicos, problemas de pareja (noviazgo o enamoramiento), ansiedad o estrés que esté afectando su nivel de rendimiento en el proceso de adquisición de conocimientos. Por ende es una señal de que estos estudiantes requieren apoyo para poder lograr un mayor aprendizaje.

CUADRO N° 10

Rendimiento académico según género, edad y curso

INTEN- SIDAD	GENERO		EDAD					CURSO				Total
	M.	F.	19-20	21-22	23-24	25-26	27-46	2°	3°	4°	5°	
Reprobado	6	3	1	5	2	0	1	1	2	6	0	11
%	16.7 %	4.7 %	4.5%	18.5%	8.0%	0.0%	8.3%	3.8%	8.7%	26.1 %	0.0 %	11%
Suficiente	14	33	8	15	10	9	5	9	10	10	18	57
%	38.9 %	51.6 %	36.4 %	55.6%	40.0%	64.3%	41.7%	34.6 %	43.5 %	43.5 %	64.3 %	57%
Distinguido	10	8	4	2	5	5	2	8	3	3	4	19
%	27,8 %	12.5 %	18.2 %	7.4%	20.0%	35.7 %	16.7%	30.8 %	13.0 %	13.0 %	14.3 %	19%
Excelente	6	20	9	5	8	0	4	8	8	4	6	13
%	16.7 %	31.3 %	40.9 %	18.5%	32.0%	0.0%	33.3%	30.8 %	34.8 %	17.4 %	21.4 %	13%
Total	36	64	22	27	25	14	12	26	23	23	28	100%
%	100 %	100 %	100 %	100%	100%	100%	100%	100 %	100 %	100 %	100 %	

En cuanto a la relación de las variables rendimiento académico y el género, se observa que el **51,6%** de las mujeres y el **38,9%** de los varones presentan un nivel de rendimiento académico “*suficiente*”, vale decir que, estos estudiantes han logrado un nivel de aprendizaje aceptable adquiriendo los conocimientos sin mucha dificultad, teniendo una capacidad promedio para aprender y poner en práctica lo aprendido.

En relación a las variables rendimiento académico y edad, se puede observar en el cuadro que un **64,3%** de los estudiantes de la Carrera de Psicología entre las edades 25 a 26 años presentan un nivel de rendimiento académico “*suficiente*”. De acuerdo a la información que se tiene los estudiantes entre las edades mencionados estarían ya en los últimos semestres, y sus capacidades de aprender y llevar a la práctica sus conocimientos están en condiciones aceptables y el **55,6%** de los estudiantes entre las edades 21 a 22 años presentan un nivel de rendimiento académico suficiente.

Y por último se hace mención en cuanto a la relación del rendimiento académico y curso, se observa que un **64,3%** de los estudiantes que cursan el 5to año presentan un nivel de rendimiento académico “*suficiente*”, estos estudiantes que se encuentran en los últimos semestres, tienen un nivel de aprendizaje aceptable, en otras palabras indica que, adquieren los conocimientos impartidos sin mucha dificultad.

De esta manera se pudo describir el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija, dando así respuesta al cuarto objetivo específico.

5.5. Quinto objetivo específico

“Determinar la relación del bienestar psicológico con el nivel de ansiedad, impulsividad y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la UAJMS de la ciudad de Tarija”

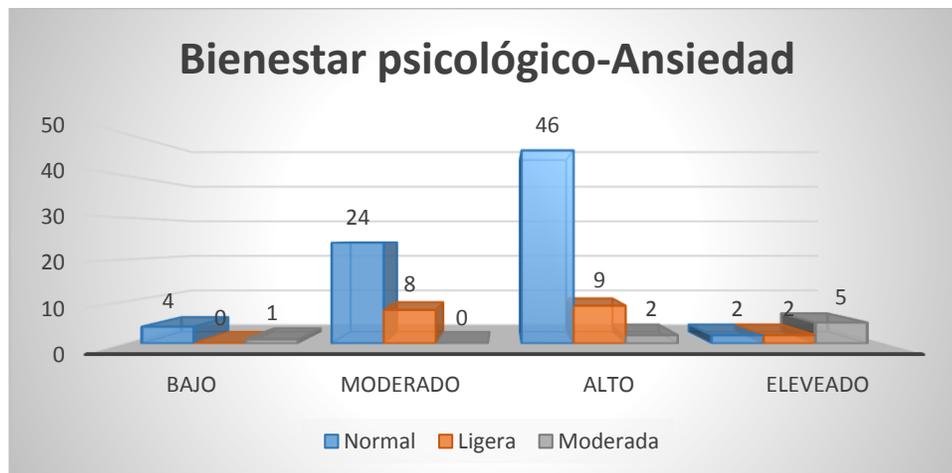
CUADRO N° 11

Relación de bienestar psicológico y ansiedad

Bienestar psicológico	Ansiedad						Total	
	Normal		Ligera		Moderada			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Bajo	4	5.3%	0	0.0%	1	20.0%	5	5.0%
Moderado	24	31.6%	8	42.1%	0	0.0%	32	32.0%
Alto	46	60.5%	9	47.4%	2	40.0%	57	57.0%
Elevado	2	2.6%	2	10.5%	2	40.0%	6	6.0%
Total	76	100%	19	100%	5	100%	100	100%

GRÁFICO N°7

Relación de bienestar psicológico y ansiedad



En cuanto a la correlación de los niveles del bienestar psicológico y la ansiedad, de acuerdo a los resultados obtenidos del cálculo de índice de correlación de Pearson, se obtuvo como resultado “**0,052**”, lo que indica que existe una “*correlación positiva muy baja*” entre las variables estudiadas, la relación entre las variables bienestar psicológico y ansiedad es mínima, es decir, mientras el bienestar psicológico de los estudiantes es alto, existe una baja tendencia a no presentar síntomas de ansiedad.

Tomando en cuenta la relación entre los niveles de ansiedad y el nivel de bienestar psicológico se presentan los siguientes resultados:

En la relación de las variables ansiedad y bienestar psicológico, se observa que, los estudiantes que presentan ansiedad *normal*, es decir que, no presentan síntomas de ansiedad, se observa que el **60.5%** manifiestan un nivel de bienestar psicológico “*alto*”, esto indica que, tienen un disfrute positivo de la vida, tienen un nivel de auto aceptación alto, poseen aptitudes para sobrellevar y afrontar situaciones que sobrepone la vida a cada estudiante. Asimismo un **5.3%** de los estudiantes con ansiedad “normal” presentan un nivel de bienestar psicológico “bajo”, estos estudiantes es posible que presenten una baja autoestima, carecen de actitudes positivas, bajas expectativas de la vida, se sienten incapaces de mejorar o cambiar su entorno.

Por otro lado se observa que un **47.4%** de los estudiantes con una ansiedad “ligera”, presentan un nivel de bienestar psicológico “*alto*”, se podría decir que, estos jóvenes se conocen y se aceptan tal cual son, con sus virtudes y sus defectos; se encuentran satisfechos con sus experiencias vitales, tienen confianza en sus habilidades personales para afrontar situaciones difíciles como problemas de fracasos y golpes de la vida y de cierta forma de acuerdo a los resultados indica que tienen ansiedad ligera, por tanto, es normal que sientan nerviosismo, incomodidad ante ciertas circunstancias de la vida, que tengan una sensación constante de que algo no encaja, esto es importante ya que les permite estar en alerta constantemente.

Asimismo, se puede observar que en la relación de las variables ansiedad y bienestar psicológico, el **40%** de los estudiantes con ansiedad “*moderada*” tienen un nivel de bienestar psicológico “*elevado*”, estos estudiantes se caracterizan por tener objetivos en la vida, tienen

una capacidad óptima para manejar y afrontar situaciones difíciles, poseen actitud positiva, una autoestima buena, pero también presentan síntomas de ansiedad en un nivel moderado vale decir que, tienden a preocuparse de hacer su trabajo perfectamente bien, al grado de estresarse demasiado y esto puede afectar en su rendimiento académico a pesar de tener una estabilidad emocional buena.

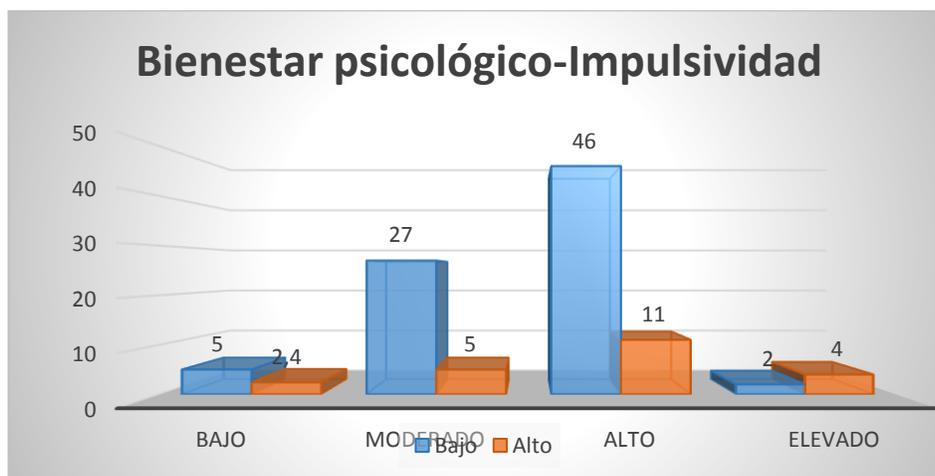
CUADRO N° 12

Relación de bienestar psicológico e impulsividad

Bienestar psicológico	Impulsividad				Total	
	Bajo		Alto			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Bajo	5	6.3%	0	0.0%	5	5,0%
Moderado	27	33.8%	5	25.0%	32	32,0%
Alto	46	57.5%	11	55.0%	57	57,0%
Elevado	2	2.5%	4	20.0%	6	6,0%
Total	80	100%	20	100%	100	100,0%

GRÁFICO N°8

Relación de bienestar psicológico e impulsividad



De acuerdo a los resultados obtenidos a partir de la correlación de Pearson entre el nivel de bienestar psicológico y el nivel de impulsividad arrojó el resultado de **0,160** lo que indica que existe una *correlación positiva muy baja* entre las variables estudiadas, la relación entre los niveles de bienestar psicológico y los niveles de impulsividad es *mínima*, es decir, mientras el nivel de bienestar psicológico es alto existe una leve tendencia a no presentar conductas impulsivas, teniendo un nivel de impulsividad baja.

Según el cuadro N° 12, se puede observar que el **57.5%** de los estudiantes de la Carrera de Psicología con impulsividad “*baja*”, presentan un nivel de bienestar psicológico “*alto*”, por lo tanto, tomando en cuenta el porcentaje mencionado se deduce que los estudiantes tienen un buen manejo de sus impulsos, de sus comportamientos, de sus pensamientos o ideas, ya que piensan antes de actuar, al tomar una decisión importante piensan dos veces, pues cada acto o decisión que realicen tiene sus consecuencias en el futuro. Este nivel bajo de impulsividad que presentan los estudiantes tiene un significado positivo, así también estos estudiantes sienten la necesidad de estar desarrollándose permanentemente, se encuentran abiertos a nuevas experiencias, perciben mejoras en ellos mismos y en su conducta con el paso del tiempo y dirigen sus esfuerzos hacia la consecución de un mayor autoconocimiento y una mayor autoeficacia.

Por otro lado, el **55.0%** de los estudiantes con impulsividad “*alto*”, también presentan un nivel de bienestar psicológico “*alto*”, aquellos estudiantes con niveles altos de impulsividad, tienden a presentar comportamientos impulsivos, ser un sujeto impulsivo es actuar sin reflexionar y sin pensar en las consecuencias de los actos, así también al presentar un bienestar psicológico alto estos jóvenes poseen aptitudes para sobrellevar y afrontar situaciones que sobreponen la vida a cada estudiante.

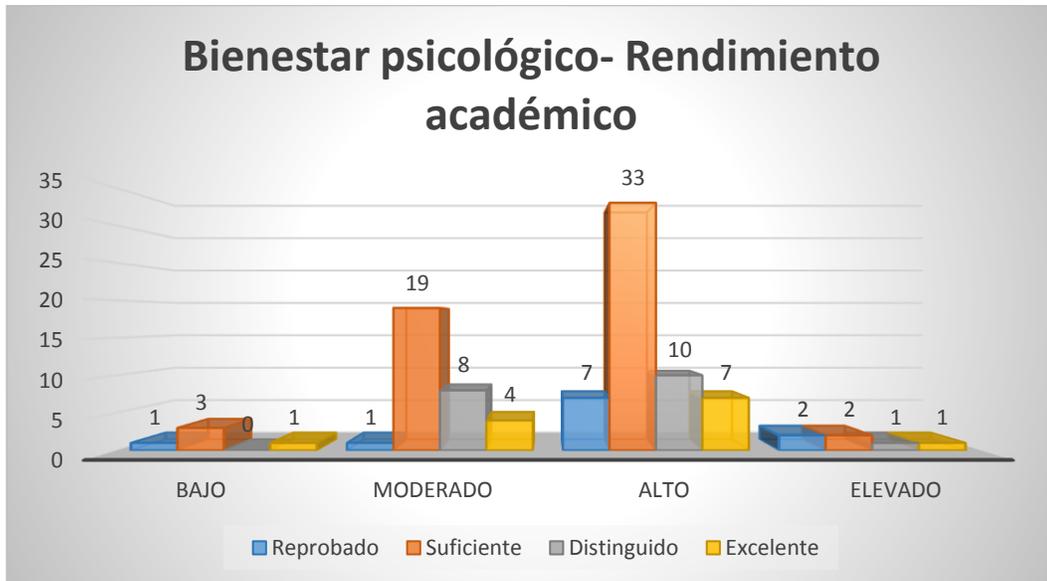
CUADRO N° 13

Relación de bienestar psicológico y rendimiento académico

Bienestar psicológico	Rendimiento académico								Total	
	Reprobado		Suficiente		Distinguido		Excelente			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Bajo	1	9.1%	3	5.3%	0	0.0%	1	7.7%	5	5,0%
Moderado	1	9.1%	19	33.3%	8	42.1%	4	30.8%	32	32,%
Alto	7	63.6%	33	57.9%	10	52.6%	7	53.8%	57	57,0%
Elevado	2	18.2%	2	3.5%	1	5.3%	1	7.7%	6	6,0%
Total	11	100%	57	100%	19	100%	13	100%	100	100,0%

GRÁFICO N°9

Relación de bienestar psicológico y rendimiento académico



De acuerdo a los resultados obtenidos a partir de la correlación de Pearson entre el nivel de bienestar psicológico y el nivel del rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de psicología de la UAJMS de la ciudad de Tarija, arrojó como resultado un **0,018**, lo cual indica

que entre las variables estudiadas existe una “*correlación positiva muy baja*”, se puede decir que la relación entre las variables ya mencionadas anteriormente, es mínima, en otras palabras, mientras el bienestar psicológico de los estudiantes de la Carrera de Psicología sea alto, existe la probabilidad de que el nivel del rendimiento académico sea aceptable de acuerdo a las ponderaciones.

En cuanto a la relación de las variables bienestar psicológico y rendimiento académico se puede observar que el **63.6%** de los estudiantes de la Carrera de Psicología que tienen un rango de rendimiento académico “*reprobado*” presentan un nivel de bienestar psicológico “*alto*”, vale decir que, tienen una satisfacción vital de sí mismo, a pesar de tener conocimiento de sus propias limitaciones, pero también nos indica que tienen promedios académicos bajos, esto puede estar sujeto a diferentes situaciones o problemas por el cual esté pasando el estudiante, ya que al presentar un bienestar psicológico alto, lo esperado sería que tengan un nivel de aprovechamiento alto, estos resultados nos confirman que la relación entre las variables mencionadas es mínima y de poca significación.

Por otro lado se tiene al **57.9%** de los estudiantes con desarrollo académico “*suficiente*”, significa que se encuentran en un nivel de desarrollo académico aceptable, lo cual indica que están avanzando con normalidad y con una dificultad mínima los contenidos del desarrollo curricular, estos estudiantes presentan una capacidad para sentir empatía, afectividad y proximidad hacia los otros.

Se puede observar también que el **53.8%** de los estudiantes con rendimiento académico “*excelente*”, presentan un nivel de bienestar psicológico “*alto*”, se puede deducir que llevan una vida equilibrada entre la vida universitaria, la vida en la familia o la vida en soledad dependiendo de cada situación o procedencia del estudiante universitario, en cuanto al desempeño académico, se encuentran en un nivel de aprendizaje superior, lo cual significa que la adquisición de los conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas y habilidades se desarrollan adecuadamente, entonces podemos concluir que el buen bienestar psicológico pueda estar relacionado con el buen desempeño académico de los universitarios.

Por último, el **52.6%** de los estudiantes con rendimiento académico “*distinguido*” presentan un rango de bienestar psicológico “*alto*”, vale decir que, los estudiantes logran cumplir con sus expectativas y un nivel de aprendizaje pleno, esto indica también, que los estudiantes tienen la capacidad suficiente para lograr alcanzar sus objetivos planteados con gran satisfacción; esto quiere decir que la adquisición de los conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas y habilidades se desarrollan adecuadamente.

5.6. Análisis de las hipótesis

Después de analizar los datos presentados mediante los cuadros y gráficos, es necesario dar una respuesta a las hipótesis de cada objetivo específico planteado, los mismos que se demuestran a continuación.

5.6.1. Hipótesis N°1

“Los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija, presentan niveles moderados de bienestar psicológico”.

Según los resultados obtenidos en el nivel de bienestar psicológico, los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija, presentan un nivel de “*bienestar psicológico alto*”. Por lo tanto esta hipótesis planteada se “*rechaza*”.

5.6.2. Hipótesis N°2

“Los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija, presentan niveles altos de ansiedad”.

Con referencia a los datos obtenidos en el análisis del nivel de ansiedad de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija, presentan un nivel de “*ansiedad normal*” y un porcentaje bajo de los estudiantes presenta un nivel de “*ansiedad ligera*”. Por lo tanto la hipótesis planteada se “*rechaza*”.

5.6.3. Hipótesis N°3

“Los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija, presentan niveles altos de impulsividad”.

Según los resultados obtenidos, en el nivel de impulsividad de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija, presentan un nivel de *“impulsividad bajo”*.

Por tanto la hipótesis planteada al comienzo del presente trabajo de investigación se *“rechaza”* puesto que los estudiantes presentan niveles bajos de impulsividad, lo cual es contrario a la hipótesis ya mencionada.

5.6.4. Hipótesis N°4

“Los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija, presentan un nivel de rendimiento académico distinguido”.

Con los resultados obtenidos, se puede corroborar que los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija se encuentran en un nivel de rendimiento académico *“suficiente”*, este resultado da a conocer que la hipótesis planteada se *“rechaza”*.

5.6.5. Hipótesis N° 5

“Los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija, presentan un nivel de bienestar psicológico moderado, niveles altos de ansiedad e impulsividad y un nivel de rendimiento académico distinguido, es decir que a niveles bajos de bienestar psicológico mayores niveles de ansiedad e impulsividad”.

De acuerdo a los resultados obtenidos, los estudiantes de la carrera de psicología de la U.A.J.M.S. presentan un nivel de bienestar psicológico alto, un nivel de ansiedad normal, un

nivel de impulsividad bajo y un rendimiento académico suficiente, por lo tanto, la hipótesis planteada al comienzo de la investigación se “*rechaza*”.

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Luego de haber ejecutado el trabajo de investigación sobre, la relación entre el bienestar psicológico y el nivel de ansiedad, impulsividad y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija. Se presentan de forma general las conclusiones de la investigación, las mismas se exponen de acuerdo a los objetivos planeados al inicio de la presente investigación:

6.1.1. Primer objetivo específico: *Determinar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija.*

- Los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. de la ciudad de Tarija presentan un nivel de *bienestar psicológico alto*, es decir que, tienen un disfrute positivo de la vida, tienen un nivel de auto aceptación alto, poseen aptitudes para sobrellevar y afrontar situaciones que sobrepone la vida a cada estudiante, se conocen y se aceptan como son, con sus virtudes y sus defectos; creen firmemente en sus valores, principios, tienen confianza en sus habilidades personales para afrontar situaciones difíciles como problemas de fracasos y golpes de la vida, son estudiantes que sienten afecto, satisfacción y confianza en las relaciones interpersonales, experimentan una sensación de control y de competencia en el manejo del entorno, como también presentan empatía por los demás, se puede deducir también que, llevan una vida equilibrada entre la vida universitaria, la vida en la familia o la vida en soledad dependiendo de cada situación o procedencia del estudiante universitario.
- Haciendo mención a la clasificación por grupos de género, edad y curso, podemos decir, que en relación al género, ambos sexos presentan niveles altos de bienestar psicológico, en cuanto a la edad, estudiantes de 21 a 22 años presentan un nivel de bienestar psicológico alto, por otro los estudiantes que cursan el 3er año tienen un nivel de bienestar psicológico alto.

6.1.2. Segundo objetivo específico: *Establecer el nivel de ansiedad de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la UAJMS de la ciudad de Tarija.*

- Los resultados obtenidos permiten afirmar que el estudiantado de la U.A.J.M.S. que cumplen un desempeño dentro de la misma presentan un nivel de ansiedad normal, este tipo de ansiedad se caracteriza por una sensación de aprehensión difusa, indiferenciada y generalizada ante una demanda inespecífica originada por algún conflicto, la persona ansiosa puede presentar algunos síntomas de carácter fisiológico, pero la ansiedad en un nivel normal puede tener desventajas. Si una persona inhabilitada a tomar una decisión para un acto que injustificadamente le pone ansiosa, sufrirá sin ningún propósito una sensación de tensión y preocupación.
- En cuanto a las dimensiones o sintomatologías de la ansiedad, los síntomas físicos, psíquicos, intelectuales, conductuales y asertivos también se mantienen en niveles normales de ansiedad. Vale decir que, no hay gran significancia en cuanto a las sintomatologías de la ansiedad.
- Al clasificar por grupos de género, edad y curso, se tiene como resultado que tanto el género masculino y femenino tienen un nivel de ansiedad normal, en cuanto a la clasificación de edades, los cinco intervalos presentan un nivel de ansiedad normal, así también los cuatro intervalos de cursos que asistan los estudiantes, presentan ansiedad normal.

6.1.3. Tercer objetivo específico: *Determinar el nivel de impulsividad de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la UAJMS de la ciudad de Tarija.*

- Los resultados de la presente investigación indican que los estudiantes de la Carrera de Psicología de la U.A.J.M.S. tienen un nivel de impulsividad bajo, con respecto a este resultado se deduce que los estudiantes tienen un buen control de sus impulsos, en otras palabras, piensan antes de actuar, al tomar una decisión importante piensan dos veces, pues cada acto o decisión que realicen tiene sus consecuencias en el

futuro. Este nivel bajo de impulsividad que presentan los estudiantes es bastante significativo y positivo.

- En cuanto a las dimensiones de la impulsividad, los resultados indican que los estudiantes presentan un nivel de impulsividad cognitiva alta, por lo tanto, tienden a tomar decisiones rápidas “*me aburro y reniego fácilmente cuando se me presentan problemas que requieren pensar mucho para llegar a una solución*”, vale decir que, existe un bajo control sobre la intrusión de pensamientos y dificultades para la atención sostenida. Por otro lado los estudiantes presentan niveles bajos en cuando a la impulsividad motora y no planeada, significa que poseen mayor control de sus impulsos y no tienden a planear alguna conducta agresiva con la finalidad de dañar al otro.
- Por otro lado, la clasificación de los grupos como género, edad y curso, los resultados indican que ambos géneros presentan niveles bajos de impulsividad, como también todos los intervalos de los grupos de edades y curso presentan niveles bajos de impulsividad en general.

6.1.4. Cuarto objetivo específico: *Establecer el rendimiento académico de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la UAJMS de la ciudad de Tarija.*

- En proporción a los niveles de rendimiento académico de los estudiantes de la Carrera de Psicología de la UAJMS presentan un nivel de desarrollo académico suficiente vale decir que, en un desarrollo aceptable, lo que indica que se encuentran avanzando con normalidad los contenidos del diseño curricular, esto indica que tienen un desempeño académico promedio.
- En relación a los niveles de rendimiento académico según el género, la edad y el curso en el cual se encuentran los estudiantes, se tiene como resultado que, en todos los intervalos de género, edad y curso presentan un desarrollo académico suficiente,

con una predisposición mínima de que los estudiantes que cursan el 2do año presentan niveles de distinguido y excelente en cuanto al rendimiento académico.

6.1.5. Quinto objetivo específico: *Relacionar el nivel de bienestar psicológico con el nivel de ansiedad, impulsividad y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Psicología de la UAJMS de la ciudad de Tarija.*

- En cuanto a la relación del bienestar psicológico y la ansiedad, los resultados de correlación indican que si hay una relación positiva muy baja, a pesar de ser mínima la correlación entre las dos variables mencionadas, se considera que existe una influencia positiva, es decir que, a niveles altos de bienestar psicológico se presentan niveles de ansiedad normal, niveles de impulsividad baja y un rendimiento académico suficiente.
- Por otro lado, acerca de la relación del bienestar psicológico de los estudiantes con sus niveles de impulsividad, los resultados indican que hay una correlación positiva muy baja, se puede decir que, la relación entre estas dos variables es mínima pero aceptable.

Los resultados reflejan también que un porcentaje elevado de los estudiantes que tienen un nivel de bienestar psicológico alto presentan niveles bajos de impulsividad.

- En cuanto a la relación existente sobre el nivel de bienestar psicológico y el rendimiento académico, los resultados obtenidos en la presente investigación muestran que hay una correlación positiva muy baja, entonces sí, hay una relación mínima entre las variables mencionadas.

Se concluye que posiblemente haya una influencia mínima entre las variables.

6.2. Recomendaciones

En base a los resultados y las conclusiones establecidas en la presente investigación, se realizan las siguientes recomendaciones.

A la institución:

- La apertura de un gabinete psico-pedagógico, en la Carrera de Psicología y las demás carreras de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho. Considerando que todos los estudiantes durante su vida universitaria pasan por diferentes problemáticas que influyen en su rendimiento académico.
- Diseñar e implementar programas para los estudiantes que poseen una alta predisposición a presentar ansiedad e impulsividad, dirigidos a entrenarlos en el manejo, control y reducción de los estados emocionales negativos y pensamientos de preocupación.

A los estudiantes:

- Estructurar un plan de vida, de estudios de acuerdo al control que tienen sobre las mismas y las circunstancias que los envuelven (plantearse metas realistas).
- Que puedan fortalecer los diferentes métodos de estudio o en su caso cambiar el que utilizan por otro, para obtener mejores resultados y tener un mejor rendimiento académico.
- A los estudiantes que fueron participes de esta investigación, que sigan con ese mismo entusiasmo de apoyar a sus pares, su solidaridad será recíproca a futuro, y que sigan adelante dedicándose al estudio para ser buenos profesionales.

A futuros investigadores:

- Se recomienda profundizar la presente investigación, a partir del estudio de otras variables, las que pueden ser importantes para la retroalimentación de este proyecto investigativo, como ser: motivación, valores, aptitudes, relaciones interpersonales de los estudiantes con sus compañeros y sus docentes.