

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA



**FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y DE RELACIONES
HUMANAS**

TESIS DE GRADO

Ansiedad y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios

Tesis presentada por: Francisco Javier Yardín

Legajo: B 00002690

Título a obtener: Licenciatura en Psicología

Tutora: Lic. Folco María Ignacia

Sede: Lomas de Zamora

Email: fjyardin@gmail.com

Fecha de entrega: Febrero de 2022

Agradecimientos

Después de seis años de estudios quiero agradecer a mi Familia, a mi querida hija Zoe por haber tenido tanta paciencia con un Papá que muchas veces no pudo estar al 100 por ciento. Agradecer a mi Madre Graciela por haberme ayudado tanto, y hoy el logro de la tarea cumplida lleva tanta alegría a aquellos que nos vieron crecer, y nos acompañaron incondicionalmente.

Dar gracias a Dios y, a la vida por haberme otorgado salud, y lucidez para poder concretar este hermoso y maravilloso desafío, que casi a mis Cincuenta años hoy veo realizado.

Agradecer a mi tutora María Folco por acompañarme en la carrera y ahora en la recta final.

¡¡¡Muchas Gracias!!!

Índice

Agradecimientos.....	i
Resumen	v
Abstract.....	vi
Planteamiento del problema.....	1
Introducción.....	1
Capítulo 1. Estado del arte.....	4
Capítulo 2. Marco teórico.....	13
Satisfacción con la vida.....	13
La satisfacción con la vida en estudiantes universitarios.....	15
Ansiedad.....	16
Perspectiva del malestar desde los modelos contextuales	19
La ansiedad desde el modelo contextual.....	20
Ansiedad en el contexto académico.....	22
Estudiante Universitario	24
La educación en el contexto actual	25
Capítulo 3. Metodología	29
Pregunta de investigación.....	29
Objetivo General.....	29
Objetivos específicos	29

Hipótesis	29
Justificación y relevancia.....	30
Relevancia teórica.....	30
3.5.3 Relevancia social	30
Muestreo.....	31
Muestra.....	31
Criterios de inclusión.....	31
Criterios de exclusión	31
Tipo de diseño y estudio.....	33
Instrumentos	33
Cuestionario sociodemográfico	33
Escala de Satisfacción con la vida	33
Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), versión en español del STAI (State-Trait Anxiety Inventory).....	34
Procedimiento	34
Análisis de los datos.....	35
Capítulo 4. Resultados.....	36
Estadísticos descriptivos.....	36
Prueba de normalidad.....	36
Comparaciones entre grupos.....	37
Comparación entre grupos, según el género	37
Comparación entre grupos, según la situación laboral	37

Comparación entre grupos, según si realizan actividades que les generen bienestar	38
Correlaciones entre variables.....	38
Capítulo 5. Discusión y conclusión	39
Análisis de los datos.....	39
Limitaciones y propuestas para futuras investigaciones	45
Conclusiones.....	46
Referencias bibliográficas.....	49

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue estudiar la relación entre la ansiedad y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. Se utilizó para ello, una muestra total de 107 participantes (19.6% mujeres y 80.4% hombres), a los cuales se les administró un cuestionario sociodemográfico, la Escala de Ansiedad Estado – Ansiedad Rasgo y La Escala de Satisfacción Con La Vida.

En cuanto a las correlaciones, los resultados arrojaron que existe correlación negativa entre la satisfacción con la vida y la ansiedad rasgo.

Además, se han llevado a cabo comparaciones entre grupos tomando en consideración algunas variables sociodemográficas. Los resultados arrojaron que aquellos que trabajan tiempo completo y estudian tienen niveles superiores de ansiedad estado que el resto. Además, se encontró que quienes realizan actividades placenteras, presentaron mayor nivel de satisfacción con la vida que aquellos que no realizan. Por último, no se encontraron diferencias significativas al tomar en cuenta el género.

Todos estos resultados se discuten a la luz de los antecedentes teóricos revisados, y se dejan abiertos interrogantes para futuras investigaciones.

Palabras claves: Ansiedad estado – Ansiedad rasgo – Satisfacción con la vida – Estudiante Universitario.

Abstract

The objective of the present investigation was to study the relationship between anxiety and life satisfaction in university students. A total sample of 107 participants (19.6% women and 80.4% men) was used for this, to whom a sociodemographic questionnaire, the State Anxiety Scale - Trait Anxiety and the Life Satisfaction Scale were administered.

Regarding the correlations, the results showed that there is a negative correlation between satisfaction with life and trait anxiety.

In addition, comparisons between groups have been carried out taking into account some sociodemographic variables. The results showed that those who work full time and study have higher levels of state anxiety than the rest. In addition, it was found that those who perform pleasant activities had a higher level of satisfaction with life than those who did not. Finally, no significant differences were found when taking gender into account.

All these results are discussed in the light of the reviewed theoretical background, and questions are left open for future research.

Keywords: State anxiety - Trait anxiety - Satisfaction with life - University student.

Planteamiento del problema

Introducción

En el ámbito académico y específicamente universitario, se generan situaciones estresantes propias de una carrera, como por ejemplo recurrentes aplazos en exámenes, realización de trabajos prácticos, dificultad para comprender ciertos contenidos o bibliografía, extensión de los años de carrera en relación con lo determinado por los programas o planes, entre otros. Dichas situaciones son una fuente de ansiedad para quienes las atraviesan, ya que constantemente se encuentran en un estado de alerta o de tensión para cumplir con las exigencias planteadas (Gorman, 1996; Ninan y Berger, 2001). A su vez, puede agregarse lo expuesto por Farkas (2003), quien menciona que la etapa en la que se encuentran los estudiantes universitarios se considera como un momento en el que deben aprender a afrontar, a través de un doloroso proceso de ensayo y error, situaciones que generan ansiedad, y conlleva la aparición de sintomatología. Sumado a todas estas exigencias y esfuerzos que demandan de forma inherente toda carrera universitaria, debe mencionarse el contexto en el cual se desarrolla la investigación, es decir, la pandemia por COVID 19, que también constituye un factor desencadenante de ansiedad (entre otras problemáticas asociadas) y al mismo tiempo repercute sobre la calidad y la satisfacción con la vida. Como menciona Diaz (2020) la pandemia por coronavirus (COVID 19) resulta en una emergencia de salud pública de preocupación internacional, con gran impacto en la población general, quienes pueden experimentar problemas de salud mental tales como estrés, ansiedad, síntomas de pánico o depresión. Según investigaciones locales, los datos parecen indicar que numerosos trastornos de ansiedad han aumentado su prevalencia en el contexto del confinamiento

preventivo por COVID 19. La pandemia plantea el desafío de cuidar la salud mental de la población, al mismo tiempo que las personas deben continuar desarrollando sus actividades en este panorama de incertidumbre, tal y como ocurre con los estudiantes universitarios.

Para comprender mejor el concepto de ansiedad, se puede citar a Spielberg (1980) quien la define como una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo ello cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto. Por su parte, Navas (1989) postula que es un estado emocional, por lo tanto, hay una mezcla de sentimientos, conductas y reacciones o sensaciones fisiológicas. En cuanto a las manifestaciones, Papalia (1994) define la ansiedad como un estado que se caracteriza por la presencia de sentimientos de aprensión, incertidumbre y tensión que surgen como consecuencia de que el sujeto anticipa una amenaza real o imaginaria. Asimismo, los altos niveles ansiedad, debido a su repercusión en el bienestar personal, las relaciones sociales y la productividad en el trabajo y en el estudio, se vinculan con altos niveles de incapacidad, pudiendo llegar a ser inhabilitantes en función de la prevalencia y el curso. Este es el punto en el que la ansiedad se transforma en desorden; cuando la lucha termina limitando la vida personal (Páez y Gutiérrez, 2012).

Asimismo, la variable anteriormente descrita puede tener efectos negativos sobre la satisfacción con la vida. Clemente Carrion, Molero Mañez y Gonzalez Sala (2000), plantean este constructo puede ser entendido como una valoración cognitiva que realiza una persona sobre la vida y sobre diferentes ámbitos de ésta, poniendo atención en la calidad, las expectativas, las aspiraciones que tenga y a los objetivos y metas alcanzados. Esta satisfacción se encuentra influenciada por diversas variables, como culturales y sociales y de tipo personal como la edad de la persona, el sexo y los rasgos de personalidad

que pueden influenciar la valoración que se haga de la vida y la satisfacción que de esta se tenga. De forma similar, Diener (1984), indica que el componente de satisfacción con la vida contiene una valoración de todos los aspectos de la vida del sujeto, reuniendo una medición positiva, la cual sobrepasa la ausencia de factores negativos. Además, agrega que la valoración en torno a esto incluye la presencia de emociones como alegría, euforia, satisfacción, orgullo, cariño y éxtasis, por lo que resulta incongruente que aquellas personas que experimenten situaciones de ansiedad de forma frecuente puedan tener tales sentimientos, al mismo tiempo que aquellos que no se encuentran conformes con la evaluación que realizan de los distintos aspectos de su vida se encuentran más vulnerables a sentir ansiedad que el resto.

Por todo lo expuesto, el objetivo del presente trabajo consiste en examinar si existe relación entre la satisfacción con la vida y la ansiedad en estudiantes universitarios, tomando en consideración el contexto en el que se encuentran, al estar cotidianamente inmersos en situaciones académicas estresantes, además de la pandemia actual, como fue mencionado antes.

Capítulo 1

Estado del arte

A continuación, se presentan en orden cronológico los antecedentes de investigación encontrados hasta el momento. Cabe destacar que en ninguno de estos se estudió las variables del presente trabajo en forma conjunta, en la misma muestra, y en territorio nacional, por lo que se han seleccionado los más destacados y que guardan mayor relación con el tema planteado.

En primer lugar, se puede mencionar la investigación realizada por Noriega, Freire, Ortiz, y Figueroa, (2010), quienes tuvieron como objetivo estudiar los componentes constitutivos que integran la Encuesta Internacional para Alumnos Universitarios, así como describir y contrastar la distribución del Bienestar Subjetivo y sus correlatos en un grupo de estudiantes universitarios de Brasil. La población estudiada pertenece a la Universidad Católica Don Bosco, Brasil, en esta investigación participaron 362 sujetos, con edades distribuidas principalmente entre los 17 y 65 años. Como resultado se obtuvo que tres de cada 10 muestran insatisfacción con sus profesores y con las clases, así como con el atractivo físico. En tanto que cuatro de cada 10 mencionan estar insatisfechos con sus habilidades de estudio; y cinco de cada 10 con sus hábitos de estudio.

Por otra parte, los autores Aragón-Borja, Contreras-Gutiérrez, y Tron-Álvarez (2011) se propusieron analizar la relación entre ansiedad, pensamiento constructivo (PC) y pensamiento no constructivo (PNC) en una muestra de estudiantes universitarios, los resultados de dicho estudio mostraron que el 14% de los estudiantes presentó ansiedad en alto grado, encontrándose una diferencia significativa a favor de las mujeres en ansiedad fisiológica. En cuanto a PC, se encontró una diferencia significativa en afrontamiento conductual también a favor de las mujeres. Al correlacionar ansiedad y PC se evidenció

que todas las escalas y subescalas de PC correlacionaron negativa y significativamente con las cuatro modalidades de ansiedad. Esto significó que cuanto mejor es el pensamiento constructivo, tanto menores índices de ansiedad se presentan. Referido al PNC sólo fueron significativas las correlaciones entre pensamiento rígido con ansiedad cognitiva, motora y con el total de ansiedad, concluyendo que una alternativa para reducir la ansiedad en los estudiantes universitarios ante las demandas académicas sería enseñarles a pensar de una manera más constructiva.

Además, Velásquez, Montgomery, Montero y Pomalaya (2011), examinaron las relaciones entre el bienestar psicológico, la asertividad y el rendimiento académico en los estudiantes de Facultades representativas de las diversas áreas de estudio de la Universidad de San Marcos. Para ello utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (que mide relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida), el Inventario de Asertividad de Rathus y el rendimiento académico. Se realizó un análisis de correlación y llegando a encontrarse que sí existe correlación significativa, entre las variables de estudio, aceptando la hipótesis general que se han planteado. También, en este estudio se encontró que existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la asertividad, tanto en varones como en las mujeres. De igual manera, en todas las facultades la relación es significativa entre las variables en estudio, excepto en la Facultad de Ingeniería Industrial donde la relación entre asertividad y rendimiento académico no resultó ser significativa.

Asimismo, en lo que respecta a la variable ansiedad, Piemontesi y Heredia (2011), realizaron una investigación donde buscaron relacionar las distintas dimensiones de dicha variable frente a los exámenes con variables como el rendimiento académico y las estrategias de afrontamiento. Los autores hallaron que la relación tradicional que se establecía entre la ansiedad frente a los exámenes y el rendimiento académico parece ser

más compleja que una simple relación lineal. Los autores estudiaron una muestra de 210 estudiantes y encontraron correlaciones negativas bajas o moderadas entre el rendimiento académico y las escalas interferencia y falta de confianza, cuestión que coincide sólo parcialmente con la literatura ya que la dimensión de la ansiedad que tradicionalmente se ha relacionado con el rendimiento es la preocupación, y dicha escala, junto con la de emocionalidad, no mostraron relaciones significativas con el mismo en los resultados de la citada investigación. Los autores concluyeron que esto se puede deber a que, en lo recabado anteriormente por otros instrumentos, se incluía bajo el nombre de preocupación a diversas cuestiones que, a partir de la teoría multidimensional previamente mencionada, se agregan a escalas diferentes.

En esta línea, en otra investigación llevada a cabo por Álvarez, Aguilar, y Lorenzo, (2012) se trató de determinar en qué medida hay manifestaciones de síntomas de ansiedad ante los exámenes y contrastar los resultados con el rendimiento académico, el tiempo de estudio, la titulación y el sexo, para ello se utilizó una muestra compuesta por 1021 estudiantes realizándose un muestreo aleatorio estratificado, donde se administró el Inventario ad hoc de Estrés Académico, a partir de allí se han realizado análisis de medias, sus contrastes a través del ANOVA, prueba t, análisis de tablas de contingencia con Chi cuadrado e inferencias con la correlación bivariada de Pearson. Como resultado, se obtuvo que existe una población de estudiantes universitarios muy amplia con una ansiedad preocupante o muy preocupante frente a los exámenes en respuestas cognitivas, fisiológicas y motóricas, sin embargo, los datos no son concluyentes en la incidencia sobre el rendimiento académico, es decir que La ansiedad juega un papel determinante en la realización de un examen. Por ello, se ha de reflexionar sobre el sufrimiento que, tal y como se muestra en este estudio, padecen los discentes hasta haber realizado el examen.

Por su parte, Limonero, et. al. (2012) realizaron una investigación cuyo objetivo fue analizar la relación entre resiliencia y satisfacción con la vida y también se propusieron analizar si esta relación está moderada o mediada por la regulación emocional percibida, los autores mencionados utilizaron una muestra de 254 estudiantes universitarios respondieron diferentes cuestionarios: la subescala de Reparación emocional percibida (REP) de la “Escala de inteligencia emocional percibida” (TMMS-24), la “Escala breve de estrategias resilientes” (BRCS) y la “Escala de satisfacción con la vida” (SWLS). En dicho estudio se obtuvo que los estudiantes con altas puntuaciones en BRCS presentaban mayores niveles de REP y de SWLS, a su vez se observó también que los que presentaban altos niveles de BRCS y REP, presentaban mayor SWLS. Por otra parte, se observaron correlaciones positivas entre las puntuaciones obtenidas en BRCS, REP y SWLS. Los análisis de regresión realizados descartan el posible efecto mediador y moderador de la regulación emocional en la relación encontrada entre resiliencia y satisfacción con la vida. Se analizaron las implicaciones que estos resultados pueden tener sobre la satisfacción con la vida y en la forma de afrontar las situaciones adversas o estresantes de la vida.

Otra de las investigaciones realizadas por Maldonado Daza, y Peñaherrera Yépez, (2014), tuvieron como objetivo establecer la relación entre el uso excesivo de los teléfonos móviles en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE y la presencia de ansiedad, el impacto sobre el rendimiento académico y la percepción de bienestar personal. Para ello se aplicó una encuesta a 173 estudiantes (n= 101 mujeres) regulares de la Facultad de Medicina de la PUCE sede Quito matriculados en el primer semestre del periodo 2014-2015 de 2do a 10mo semestre, luego se evaluó a los participantes utilizando el BAI, la SWLS, la escala para determinar riesgo de uso excesivo de los teléfonos móviles y se obtuvo el promedio de la carrera para cada uno de ellos , como resultados se halló una asociación positiva entre el bajo rendimiento académico y

ansiedad clínicamente significativa con el uso excesivo de los teléfonos móviles. Aquellos que realizan uso excesivo de los Smartphones tienen un riesgo 4.3 y 2.5 de padecer ansiedad y tener un rendimiento académico bajo respectivamente que aquellos que no reportan uso excesivo de los teléfonos móviles. Esto permitió concluir en que las personas que le dedican más tiempo al uso de sus móviles tienden a reportar mayores niveles de ansiedad y a tener un rendimiento académico menor. Aunque no se encontró relación entre el uso de los Smartphones y la Satisfacción personal con la vida.

En su investigación, Caballero-Domínguez, González Gutiérrez, y Palacio Sañudo (2015) tuvieron como objetivo fue analizar las relaciones entre burnout y engagement con ansiedad, depresión y rendimiento académico en estudiantes universitarios de programas de salud. El diseño fue observacional, correlacional, multivariado; la muestra, aleatoria y estratificada, de 802 estudiantes de programas de salud de universidades de Barranquilla. Se administró MBISS, UWES-S, STAI e Inventario de Depresión de Beck. El análisis de las correspondencias múltiples entre las variables evidenció un factor conformado principalmente por las dimensiones de Vigor, Absorción, Dedicación e Ineficacia Académica, cuyo extremo negativo se relacionaba con bajo engagement y altos niveles de burnout, ineeficacia académica, depresión y de ansiedad de rasgo y de estado; el extremo positivo, con alto engagement, buen rendimiento académico y baja ineeficacia, depresión y ansiedad de rasgo y de estado. Es así que se concluye que, en la muestra estudiada, el burnout y el engagement académicos se identificaron relacionados como polos extremos y opuestos de un mismo continuo multidimensional, en el que tanto el polo del burnout como el del engagement se configuran por valores esperados de las variables estudiadas pero opuestos al del polo contrario.

A su vez, Silva e Infanzón, (2015) han encontrado al realizar una investigación que el programa Estrategias Meditativas para el Manejo de la Ansiedad (EMMA), es efectivo

reduciendo síntomas de ansiedad y de estrés en diversas poblaciones, se propusieron como objetivo de estudio piloto evaluar la viabilidad, aceptación e impacto de una intervención grupal adaptada culturalmente para estudiantes universitarios predominantemente puertorriqueños. Para ello se formaron dos grupos de participantes ($n=13$) los que se reunieron por espacio de ocho semanas. Cada reunión tuvo una duración de 90 minutos en las que se enseñaron y practicaron estrategias de atención plena y se asignaron ejercicios de práctica diaria para el hogar. Se tomaron medidas pre y post para medir las siguientes variables: estrés académico, depresión y ansiedad generalizada, afecto positivo y negativo, atención plena, estrés percibido, así como bienestar psicológico. Los estudiantes evaluaron de manera positiva el programa y ofrecieron recomendaciones para mejorarlo. Como resultado se observó un aumento significativo en atención plena, en afecto positivo en la semana, auto aceptación y en propósito en la vida. También se observó una disminución significativa en ansiedad. EMMA mostró ser una herramienta grupal viable y aceptada por estudiantes universitarios en Puerto Rico y que ofrece resultados favorables para reducción de ansiedad generalizada y estrés académico.

Por su parte, Yauri Yancachajlla, y Vargas Barrios (2016), tuvo como objetivo evaluar la relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en 216 adolescentes de una universidad privada de Lima entre 16 y 22 años. El estudio fue de tipo correlacional y los instrumentos de evaluación fueron la Escala de Satisfacción con la Vida-SWLS y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés- COPE. Se obtuvo como resultado referido a la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento que solo existe relación significativa, con el afrontamiento activo ($r=.144$; $p<0.05$) y la reinterpretación positiva y desarrollo personal ($r=.150$; $p<0.05$). En relación con la satisfacción con la vida y el estilo enfocados en el problema y la emoción no se encontró relación significativa.

En otra investigación realizada por Moreta, Gabior, y Barrera, (2017) se buscó determinar el papel predictor del Bienestar Psicológico y la Satisfacción con la Vida en el Bienestar Social en una muestra de estudiantes universitarios, donde participaron 449 estudiantes de una universidad pública y una cofinanciada de la ciudad de Ambato, Ecuador, los cuales fueron evaluados con los cuestionarios de Satisfacción con la vida, Bienestar Psicológico y Bienestar Social., aquí se compararon por universidad de procedencia los resultados, se correlacionaron los mismos y se procedió a un análisis de regresión lineal múltiple jerárquica, como resultado se obtuvo que hay una correlación entre la Satisfacción con la Vida y el Bienestar Psicológico. Por otra parte, la Satisfacción con la vida y el Bienestar Psicológico se correlacionan con el Bienestar Social. Los elementos del Bienestar Psicológico pueden explicar en un 48,6% los cambios de la varianza del Bienestar Social. En este estudio se demuestra que el bienestar psicológico es un predictor del bienestar social y por lo tanto impactar en su dinámica.

En ese mismo año, Cuevas-Toro, Díaz-Batanero, Delgado-Rico, y Vélez-Toral, (2017), realizaron un estudio que tuvo como objetivo analizar los efectos de un programa breve de mindfulness adaptado al contexto del aula, en relación con el nivel de mindfulness (MAAS), evitación experiencial (AAQ-II), ansiedad (STAI) y satisfacción vital (SWLS). La muestra estuvo conformada por 115 estudiantes universitarios., se demostró que, tras la participación en el programa, los estudiantes aumentaron significativamente los niveles de satisfacción vital y ansiedad estado, no se encontraron diferencias en el resto de las variables. Sin embargo, el aumento de la satisfacción vital se relacionó con el aumento del nivel de mindfulness al final del programa (coincidiendo con el inicio de los exámenes). Se obtiene como evidencia que un programa breve de mindfulness mejora la satisfacción vital, aun en un período de alto nivel de ansiedad como es el periodo de exámenes.

Además, la investigación realizada por Kuong, y Concha, (2017) tuvo como objetivo determinar la relación entre los niveles de ansiedad y las categorías de la calidad de vida de los jóvenes estudiantes de una universidad privada de Arequipa. Los autores utilizaron diseño no experimental, correlacional transversal, y la muestra estuvo conformada por 448 jóvenes de 20 a 24 años. Los instrumentos que se aplicaron fueron la Escala de Auto-Evaluación de Ansiedad (EAA) de Zung, la Escala de calidad de vida de Olson& Barnes. A partir del análisis estadístico, se obtuvieron resultados que indican ausencia de ansiedad en los jóvenes investigados, sin embargo, la categoría más acentuada es la mala calidad de vida de los jóvenes. Llegando a concluir que no existe relación significativa entre los niveles de ansiedad y la calidad de vida, aunque la ausencia de ansiedad se relaciona significativamente de forma negativa leve con los indicadores hogar y bienestar económico, vida familiar y familia extensa, y salud; existiendo relación positiva leve con el indicador medios de comunicación.

Asimismo, Martínez García, et. al. (2018) se propusieron como objetivo de investigación describir algunos aspectos del estilo de vida, estado de salud autopercebido y ansiedad en una muestra de jóvenes estudiantes sanos de la Universidad de Huelva utilizando como instrumento la entrevista semiestructurada sobre el estilo de vida y estado de salud CRD, para ello participaron 102 universitarios (80.4% mujeres), con edad media de 21.71 años. A partir de esta investigación los resultados mostraron tener un nivel socioeconómico medio (82.4%) y un estilo de vida en el entorno familiar, en general, saludable. Sobre salud, sin embargo, se destaca que el 14,9% reconoce “beber alcohol más de lo que quisiera”, de los que el 73.4%, lo sitúan entre dos y tres copas de más y, hasta siete copas de más, el resto. El 11.8% mostró consumo de drogas ilícitas y la misma proporción fueron las/los que bajaron su peso en un 10% en los últimos seis meses. Con la investigación realizada se concluye que hay una evidente necesidad de activar los

protocolos de prevención indicados por la OMS sobre estos factores, en el medio universitario.

Por último, puede citarse la investigación de Hernández, et. al. (2019), quienes pusieron de manifiesto que la literatura científica ha evidenciado diversos predictores de tipo psicoemocional de la ansiedad ante los exámenes. Sin embargo, determinan que no se ha estudiado el efecto conjunto que tienen sobre la ansiedad ante los exámenes variables psicoemocionales relativas a la ansiedad-rasgo y al *burnout* académico, y a la satisfacción con diversos aspectos personales (consigo mismo —autoestima—, con la vida y con el sueño). Es por ello que se propusieron como objetivo de este estudio determinar si un grupo de variables de tipo psicoemocional (ansiedad-rasgo, autoestima, *burnout* académico, satisfacción con la vida), de sueño (satisfacción subjetiva de sueño) y sociodemográfico (edad) constituyen predictores significativos de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Enfermería. Se utilizó una encuesta a un grupo de 494 estudiantes de Enfermería, donde se reveló que altas puntuaciones en ansiedad-rasgo, *burnout* académico, insatisfacción con el sueño y tener menos edad fueron predictores de ansiedad ante los exámenes y que las mujeres padecen mayor ansiedad ante los exámenes que los hombres. A partir de esta investigación se discute la necesidad de equipos de atención psicológica en las facultades de Enfermería para reducir la incidencia de ansiedad ante los exámenes en los estudiantes.

Capítulo 2

Marco teórico

Satisfacción con la vida

De forma general, Clemente Carrión, Molero Mañez y González Sala (2000), afirman que la satisfacción con la vida puede ser entendida como una valoración cognitiva que realiza un sujeto sobre la vida y de los dominios de esta, poniendo atención en la calidad de su vida, las expectativas y aspiraciones que tenga y a los objetivos y metas alcanzados. Esta satisfacción se encuentra influenciada tanto por diversas variables, de índole social y cultural, siendo algunas de las más sobresalientes el nivel socioeconómico y cultural de los individuos, como variables de tipo personal como la edad de la persona, el sexo y los rasgos de personalidad. Estas variables pueden influenciar la valoración que se haga de la vida y la satisfacción que de esta se tenga.

Por otro lado, existen autores que han explicado el concepto de satisfacción con la vida como parte integral de otros constructos. Por ejemplo, Diener (1984), indica que el componente de satisfacción con la vida contiene una valoración de todos los aspectos de la vida del sujeto, reuniendo una medición positiva, la cual sobrepasa la ausencia de factores negativos. La valoración en torno a esto incluye la presencia de emociones como alegría, euforia, satisfacción, orgullo, cariño y éxtasis. En este sentido, este constructo es entendido como parte del constructo de bienestar subjetivo, y normalmente es correlacionado con otras variables con el objetivo de observar el grado de influencia entre éstas, los elementos más comúnmente relacionados son edad, sexo y educación. Siguiendo esta línea, Hosen, Soloven-Hosen y Stern (2002), expresan también el interés por el bienestar subjetivo, aportando que éste tiene que ver con el proceso de percepción de la vida de acuerdo con el propio sujeto, de allí la importancia de estudiar la satisfacción

con la vida como un indicador del bienestar subjetivo. En cambio, Veenhoven (1994), señala que el concepto de la satisfacción con la vida forma parte de un constructo más grande denominado calidad de vida, y lo define como un estado mental, una valoración de algo en particular. La expresión se refiere tanto a este contexto como a “disfrute”. Como tal, cubre apreciaciones cognitivas a la vez que afectivas. En este sentido puede decirse que la satisfacción con la vida corresponde al componente cognitivo del bienestar subjetivo. Se refiere al proceso en el que las personas evalúan la calidad de sus vidas de acuerdo con su propio criterio y de manera global (Pavot & Diener, 1993).

En lo que respecta a los factores que se encuentran relacionados, se han realizado numerosos estudios, asociándola a factores externos como, la salud, el grado de instrucción, el estado civil o el nivel de ingresos, entre otros. En la mayor parte de estos estudios se ha encontrado una asociación débil, por lo que la investigación actual tiende a centrarse más bien en variables internas o de personalidad. Se han encontrado así correlaciones importantes con extroversión y neuroticismo, los extrovertidos tienden a estar más satisfechos que los introvertidos, aunque en poblaciones específicas, como por ejemplo con reclusos, la relación es inversa. De esto se deduce que existe una interacción entre personalidad y situación asociada a los niveles de satisfacción (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

En otras palabras, podría hablarse de dos maneras de entender la satisfacción, como el resultado de un conjunto de experiencias positivas, o como una disposición general de la personalidad. Así, unos la consideran como producto de variables de personalidad y temperamento y otros la consideran como algo más bien sensible a las circunstancias. Evidentemente, existen también estudios que conectan ambos aspectos.

La satisfacción con la vida en estudiantes universitarios

Los autores Salmela & Nurmi (1997), en un estudio con universitarios, encontraron que los bajos niveles de satisfacción vital se asociaban a una tendencia a concentrarse en metas de la propia personalidad (sí mismo), más que en sus tareas de desarrollo. Por el contrario, los más satisfechos, eran los que expresaban metas propias de su edad y etapa de desarrollo. Así, a menor bienestar, aparecía mayor interés y necesidad de trabajar aspectos concernientes al sí mismo. Los autores remarcaban, además, la necesidad de tomar en consideración el nivel socioeconómico ya que se encuentra asociado con los niveles de satisfacción, ellos encontraron mayores niveles de satisfacción en el nivel socioeconómico bajo.

En una investigación similar, Castro & Sánchez López (2000), exploraron la relación entre la satisfacción en diferentes áreas vitales y la valoración sobre el grado de cumplimiento de los objetivos de vida en el presente y el futuro. Encontraron asociaciones entre la satisfacción y el logro de objetivos vitales, es decir, a mayor satisfacción se siente que se ha logrado más en la vida y se espera lograr más. Asimismo, encontraron, que los vínculos personales cercanos resultan ser una de las fuentes de mayor satisfacción ya que actúan como redes de apoyo y como barreras contra el estrés y otros trastornos psicológicos.

En otro estudio, Díaz Morales & Sánchez López (2001), exploraron la relación entre estilos de personalidad, metas y satisfacción con la vida. Encontraron que tanto los estilos personales como las metas estaban relacionados a la satisfacción. Los aspectos más correlacionados a la satisfacción fueron el sentirse apoyado y el ser optimista frente a la vida.

Otro aspecto importante para tomarse en cuenta es que los niveles de satisfacción se pueden usar como medida global o específica. Sánchez López & Quiroga (1995),

estudiaron la satisfacción en dos áreas específicas, familiar y laboral. Encontraron mayores niveles de satisfacción familiar en el nivel de instrucción más bajo y mayor satisfacción laboral en los más jóvenes. La relación entre ambas áreas fue alta, aunque con algunos matices. En las mujeres ambas variables se relacionaron positiva y significativamente, en hombres no encontraron relación. En los más jóvenes la relación fue positiva, en los mayores de 38 fue nula, incluso tendiendo a ser negativa. Concluyeron que a medida que se avanza en el ciclo vital, ambos, familia y trabajo se van separando, es decir la satisfacción en cada una de estas áreas se va haciendo progresivamente independiente.

Ansiedad

Tobal y Cano (1997) denominan ansiedad a la respuesta, o patrón de respuestas, que se encuentra compuesto por diferentes componentes, por un lado, los aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos.

Además, el modelo cognitivo, por su parte, considera la ansiedad como el resultado de cogniciones patológicas. Se puede decir que el individuo “etiqueta” mentalmente la situación y la afronta con un estilo y conducta determinados. Dicho modelo a su vez, postula que, la vulnerabilidad psicológica es una característica de quienes experimentan ansiedad: se sobrevalora el peligro y se subestiman los propios recursos (Díez y Sánchez, 2000).

Por su parte, Mowrer (1939), caracteriza la ansiedad como un estado emocional y fisiológico transitorio, tanto como un rasgo de personalidad y como explicación de una conducta. La ansiedad no siempre varía en cadencia directa al peligro objetivo producido

por una determinada situación, sino que tiende a ocurrir de forma irracional, es decir, ante situaciones carentes de peligro real.

En cambio, Malmö (1957), consideraba que la ansiedad empezaba a ser concebida como una dolencia de sobreexcitación, en tanto la exposición prolongada ante un estímulo excitante podía desembocar en una incapacidad para la inhibición de la excitación.

Por otro lado, Fernández y Abascal (2003) la definen como una de las emociones universales con mayor presencia a lo largo de la vida del individuo, es clasificada como una emoción básica, aunque no primaria, ya que carece de un repertorio de condiciones específicas que la desencadenan y de una expresión subjetiva típica que conlleva un procesamiento cognitivo exclusivo; tampoco posee una comunicación no verbal y activación fisiológica distintiva, ni un estilo o forma de afrontar y movilizar recursos específicos íntimamente relacionados con la ansiedad, como es el miedo y el estrés.

En su teoría, Cattell y Scheier (1961) encuentran un nuevo enfoque con respecto a la ansiedad como característica de la personalidad del individuo. Este planteamiento va a dar lugar a las primeras teorías rasgo-estado, el significado y medida del neuroticismo y la ansiedad. Desde la teoría de los rasgos de personalidad se concibe la ansiedad como una disposición interna o tendencia a reaccionar de forma ansiosa con una cierta independencia de la situación en que se encuentra el sujeto. En esta misma línea, se encuentra Spielberger (1989) quien también se dedicó al estudio de la ansiedad desde el enfoque de las teorías de la personalidad. De esta manera la ansiedad se ha abordado como rasgo y como estado. La diferencia entre ambos conceptos viene dada por su permanencia o transitoriedad en el tiempo, no dependiendo la ansiedad-rasgo, de la naturaleza de la situación. La ansiedad-rasgo representa diferencias interindividuales estables en el tiempo. Mientras que la ansiedad-estado, hace referencia a una condición del organismo que varía y fluctúa en el tiempo.

Según la Teoría Tridimensional de la Ansiedad (Lang, 1968, citado en Oblitas, 2004), la reacción emocional de la ansiedad puede observarse a un triple nivel: cognitivo subjetivo, haciendo referencia a la experiencia; fisiológico, haciendo referencia a los cambios corporales; y motor, haciendo referencia a las conductas claramente observables.

A nivel cognitivo, la ansiedad se manifiesta en sentimientos de malestar, preocupación, hipervigilancia, tensión, miedo, inseguridad, sensación de pérdida de control, dificultad para decidir, presencia de pensamientos negativos sobre uno mismo, pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras debilidades, dificultades para pensar, estudiar, concentrarse, percepción de fuertes cambios fisiológicos, entre otros.

A nivel fisiológico, la ansiedad se manifiesta a través de la activación de diferentes sistemas, principalmente el Sistema Nervioso Autónomo y el Sistema Nervioso Motor, aunque también se activan otros como el Sistema Nervioso Central, el Sistema Endocrino y el Sistema Inmune. De estos cambios o alteraciones los sujetos sólo perciben algunos como son el aumento en la frecuencia cardiaca (palpitaciones), el aumento en la frecuencia respiratoria, presencia de sudoración, tensión muscular, temblores musculares, dificultad respiratoria, sequedad de la boca, dificultad para tragar, sensaciones gástricas, entre otros. A su vez, estos cambios fisiológicos, pueden acarrear una serie de desórdenes psicofisiológicos transitorios, tales como dolores de cabeza, insomnio, náuseas, mareos, disfunción eréctil, contracturas musculares, disfunciones gástricas, etc.

A nivel motor, la ansiedad se manifiesta como: hiperactividad, movimientos repetitivos, dificultades para la comunicación (tartamudez), evitación de situaciones temidas, elevado consumo de alimentos o sustancias (como café y/o tabaco), llanto, tensión en la expresión facial, quedarse en blanco, presencia de respuestas de evitación de la situación que produce la ansiedad.

Perspectiva del malestar desde los modelos contextuales

En los últimos años han surgido un grupo de modelos para el abordaje de los problemas psicológicos denominados modelos contextuales o de tercera generación. Algunas de las características fundamentales de dichos modelos radican principalmente en que ponen el énfasis en el análisis funcional de las conductas a partir de un planteamiento contextual. En este sentido, se diferencian de los modelos cognitivos-conductuales clásicos y de los manuales diagnósticos como el DSM V, ya que se entiende que los problemas psicológicos, lejos de ser entidades naturales (como las enfermedades médicas), son entidades interactivas o prácticas que son influidas por las diferentes concepciones e interpretaciones que cada persona tenga de aquéllos; es decir, el “trastorno” se modifica dependiendo de los pensamientos que tenga la persona de éste (Pérez-Álvarez & Fernández-Hermida, 2008). Desde esta perspectiva, la noción de enfermedad, lejos de evitar el estigma, es, en realidad, estigmatizante. El argumento usado para aceptar llamarle enfermedad a los trastornos mentales, a lo largo de la historia, ha sido mostrar a los pacientes como víctimas de condiciones más allá de su control, es decir, se ha tenido el objetivo de evitar estigmas sobre estas personas; sin embargo, teniendo clara la naturaleza de los trastornos psicológicos, se puede deducir, entonces, que el malestar no es percibido como los síntomas que una persona presenta, sino como la relación que esa persona tenga con esos síntomas. (Pérez-Álvarez, 2014).

En síntesis, de acuerdo con lo planteado por Marino Pérez-Álvarez (2014) los modelos contextuales y de tercera generación utilizan términos funcionales, contextuales e interactivos para explicar los problemas; en vez de verlos como una “avería interna” dentro del individuo –como se concibe desde el modelo médico– El trastorno o problema no estaría dentro de la persona, sino que sería, por así decirlo, la persona la que estaría dentro de unas circunstancias o situación problemática. Ejemplificándolo, la ansiedad no

es algo que esté dentro de uno, sino que la persona está dentro de una situación de ansiedad, por diferentes motivos y presentando conductas que cumplen distintas funciones. Como fue mencionado antes, desde el modelo médico se piensa que el trastorno mental es un defecto o una disfunción de algún mecanismo psicológico; con esta perspectiva se piensa que, así como un páncreas dañado produce diabetes, una mente averiada sería la causa del trastorno mental. El modelo contextual, por su parte, plantea que los trastornos psicológicos son conductas desviadas, no de un ideal universal de conducta o de bienestar, sino de lo que la persona quiere para sí en la vida; son conductas que hacen parte de la condición humana, posibilidades de esta condición; y el malestar estaría en relación con estas posibilidades. El malestar no sería, entonces, el síntoma en sí mismo, sino la relación o la representación que la persona tiene con sus conductas respecto a sus valores (término usado por la terapia de aceptación y compromiso que se refiere a esas cosas importantes para la persona, sus aspiraciones, metas y demás cosas que valora como importantes en su vida). (Bond, Hayes y Barnes-Holmes, 2006; Pérez-Álvarez, 2014).

La ansiedad desde el modelo contextual

Como fue descripto anteriormente, a diferencia de las consideraciones tradicionales de la TCC, el contextualismo funcional hace hincapié en la relación del sujeto con sus experiencias privadas dolorosas (pensamientos, emociones, sensaciones físicas, sentimientos, recuerdos) (Hayes, Strosahl & Wilson, 2014). Siguiendo esta línea, la terapia de aceptación y compromiso (ACT), como parte de la ciencia basada en el contextualismo funcional, no considera a la ansiedad como un problema, en tanto que las emociones son parte de la experiencia humana esperable. Entonces, se trata de una experiencia psicológica adaptativa que sólo toma relevancia clínica al actuar como barrera

frente a valores y objetivos personales. Desde una perspectiva contextual funcional, son las respuestas a las experiencias psicológicas las que podrían llegar a constituir un problema (Hayes, 1999). Esto explicaría por qué dos personas con un síntoma particular pueden diferir en cuanto a que uno afronte bien la experiencia y no desarrolle ninguna conducta de enfermedad mientras que el otro podría presentar problemas funcionales (Rodríguez-Valverde, 2004).

Uno de los principales inconvenientes que se puede destacar desde este paradigma en los problemas de ansiedad, tiene que ver con la funcionalidad de los síntomas. Los autores sugieren que si se hiciera un análisis de las funciones de los repertorios conductuales sintomáticos, se pondría en manifiesto una estructura funcional, denominada como “evitación experiencial destructiva” o “trastorno de evitación experiencial” (TEE), el cual se basa en una necesidad de la persona de eludir o evitar el malestar cada vez que experimenta dichos síntomas (Luciano-Soriano et al., 2005; Rodríguez-Valverde, 2004; García-Montes & Pérez- Álvarez, 2005; Pérez-Álvarez & Fernández-Hermida, 2008). Sin embargo, es justamente en esos momentos donde se perpetúan los problemas ya que, si una persona no está dispuesta a establecer contacto con sus experiencias privadas y se comporta deliberadamente para alterar tanto la forma o frecuencia de tales experiencias, es muy probable que se presente un TEE (Luciano-Soriano et al., 2005). Como dicen Hayes, Wilson, Gifford, Follette y Strosahl (1996): la evitación experiencial es el fenómeno que ocurre cuando una persona es incapaz de tener contacto con experiencias privadas particulares y trabaja para disminuir la frecuencia de contactos con los contextos que las ocasionan.

Desde los modelos contextuales y específicamente desde ACT el sufrimiento psicológico es parte inseparable de la vida en tanto que ésta incluye circunstancias y comunidades que conforman contextos verbales a través de los cuales una persona

determinada reaccionará verbalmente a numerosos eventos, incluida su propia conducta (Luciano-Soriano et al., 2005; Vargas-Madriz y Ramírez-Henderson, 2012); (Wilson y Luciano, 2002).

En síntesis, Según Wilson y Luciano (2002), la ACT tiene cuatro premisas principales, todas relacionadas con el malestar: (1) Asume que si la persona se comporta de acuerdo a sus propios valores, se sentirá mejor en el futuro; (2) asume que el sufrimiento psicológico es normal en los seres humanos, siendo este una manifestación de que la persona se encuentra cerca de lo que realmente le importa; (3) asume que hay más vida en los momentos en que se experimenta dolor que en aquellos en que se experimenta alegría; y (4) asume que todas las personas, de una y otra manera, esperan vivir de forma más plena sus vidas.

Ansiedad en el contexto académico

Como se ha mencionado anteriormente, son diversos los factores que pueden desencadenar situaciones de ansiedad en los estudiantes universitarios, uno de los más frecuentes es la situación de rendir exámenes, por lo que la mayor parte de la literatura científica se centra en dichas situaciones. En esta línea, Álvarez (2009), en una investigación reciente sobre la evaluación educativa y la relación con el rendimiento de los alumnos, encontró un importante porcentaje de alumnos que afirmaban que el examen les provocaba una gran tensión y ansiedad.

Teniendo en cuenta el curso académico, Martín (2007) indica que los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de ansiedad en las poblaciones universitarias, alcanzándose mayores niveles en los primeros cursos de carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes (Muñoz, 1999) y

siendo menor en los últimos. Idénticos resultados fueron encontrados por Rosenthal y colaboradores (1987, citado en Martín, 2007).

Otro factor relacionado con la ansiedad tiene que ver con el tiempo en el que se realizan los trabajos y se preparan los exámenes. En este sentido, Mas y Cuesta (2004), revelan como numerosos alumnos relatan tener pensamientos obsesivos acerca de la pérdida de tiempo que supone no estar estudiando continuamente y como consecuencia presentan una gran preocupación con creencias negativas como “no me dará el tiempo” “voy a desaprobarme”. De este modo, este grupo de alumnos presentan esquemas creencias desadaptativas del tipo: "sin ansiedad no rendiré lo suficiente", "Sin ansiedad no puedo aprobar", "la ansiedad me obliga a estudiar", "tengo que aprovechar todo el tiempo para rendir más", "En épocas de exámenes no se puede disfrutar", cuando realmente no se encuentra evidencia empírica que apoyen estas creencias, como también indican en su estudio Furlan, Sánchez y Heredia (2009), quienes señalan que con respecto a la ansiedad ante los exámenes no se observan diferencias en las estrategias de organización ni tampoco en regulación del tiempo de estudio y esfuerzo.

Por su parte, Cassaretto (2003) plantea otros factores interesantes. En su estudio encontró en una muestra de estudiantes de psicología que dentro de los generadores de ansiedad se encuentran aquellos relacionados con el futuro, es decir el desempleo, la destrucción del medio ambiente y la percepción de falta de éxito, los cuales se evidencian en altas puntuaciones en ansiedad.

Algunos de los pensamientos más comunes en torno a la ansiedad en situaciones académicas, tiene que ver con creer que es un motor para rendir mejor, por lo que esto dificulta que los alumnos perciban como un problema cuando experimentan niveles elevados. Sin embargo, los diferentes estudios demuestran lo contrario, evidenciando que

puede generar efectos negativos como disminución de la atención (Castillo, 2009) o incluso un peor rendimiento académico general (Mandler y Saranson, 1952).

Siguiendo esta línea, varios estudios han encontrado que la identificación temprana de este trastorno no sólo minimizaría la posibilidad de fracaso académico, sino que también reduciría en forma substancial otras conductas de riesgo para la salud, como el consumo de sustancias (alcohol, cigarrillos, drogas), mala alimentación, trastornos depresivos, etc. Todas situaciones que disminuyen a su vez, la percepción de satisfacción con la vida (Campo et al., 2005).

Estudiante Universitario

Finalmente, para definir qué es ser un estudiante es de suma importancia delimitar el rango etario que compone dicha variable, que es el de la juventud conformado por un colectivo poblacional ubicado entre los 18 y los 29 años, personas que habiendo atravesado fisiológica y psicológicamente la edad adolescente y articulando las condiciones indispensables para realizar las funciones identitarias de los adultos. (Zamora Acosta, 1993).

Asimismo, Zárraga (1985) postula que los universitarios conforman un círculo diferente del resto de la juventud, no sólo por la franja etaria en la que están transitando, también por su estatus económico y social, igual que, por el trayecto formativo que están encaminando y con lo que supone, conlleva esa trayectoria, y porque pertenecen a un colectivo de personas con un tipo de vida particular diferenciado al resto de jóvenes, que no participan del área universitaria.

En algunas investigaciones como la de Beltrán Guzmán, Torres Fermán, Beltrán Torres y García Díaz (2005) se formulan hipótesis orientadas a la influencia de los valores y la moral respecto a cómo impacta en los estudiantes estas características en su

rendimiento y en la aplicación de sus propios aprendizajes, también de los intereses, actitudes, comportamientos y valores que norman su papel profesional, lo que integra sus sentimientos y su poder autorregulatorio, autorreflexivo y autocrítico, todo esto impulsado dentro de las aulas para conformar individuos tolerantes, respetuosos y críticos, pero también autocríticos, y por supuesto seres que exploren la convivencia armónica y pacífica con todos sus pares.

Luego un concepto que se relaciona fácilmente con el estudiante es el aprendizaje en sí mismo, los diferentes tipos de capacidades en cuanto a la manera de aprender. En este sentido, según Biggs (1988), cuando un estudiante toma como un desafío a una situación de aprendizaje, se plantean dos importantes temas; el primero relacionado con los motivos y metas que anhela alcanzar (¿qué quiero conseguir con esto?), y el otro en relación con las estrategias y recursos cognitivos que debe poner en acción para complacer sus respectivas pretensiones (¿cómo hago para conseguirlo?). Un aspecto de suma importancia refiere a los enfoques de aprendizaje, como la forma en que se enfrenta a una tarea particular en un momento determinado.

La educación en el contexto actual

Al plantearse el estudio de variables psicológicas dentro del campo educativo, es necesario también tener en cuenta el contexto en el cual se encuentra enmarcado dicho campo, para tener una mejor comprensión de lo que sucede con los estudiantes universitarios, los cuales representan la población del presente estudio.

De este modo, es posible citar a Bauman (2005), quien explica que la educación, en este caso, de nivel superior, se encuentra enmarcado por un contexto que el autor denominó la época de “la modernidad líquida”. Este concepto hace referencia a los cambios rápidos y constantes que se generan en nuestra sociedad, impidiendo la

posibilidad de sostener algo en el tiempo, ya que lo que hoy sirve, mañana tal vez no sea tan útil. Además, agrega que de manera general las personas evidencian lo que llamó “síndrome de la impaciencia”. Con esto hace referencia a la intolerancia por parte de los sujetos para soportar los procesos a largo plazo, de hecho, va más allá y comenta que la inversión de tiempo en un proyecto puede significar para las personas una humillación o una pérdida valiosa de vida. Los productos cada vez se obtienen de manera más rápida, razón por la cual, todo lo que conlleve gasto de tiempo y energía es percibido como algo absurdo.

En otras palabras, el autor habla de un modo de vida agitado permeado por la impaciencia y el goce de lo instantáneo, en el cual el ser humano es hostigado por una gran cantidad de información, que afecta de forma ineludible los pensamientos del hombre, que son transversales a todos los ámbitos de su vida, sus conocimientos, su vida académica, e incluso laboral (Bauman, 2007).

La educación en este sentido es vista más como un producto que se debe conseguir rápidamente (el título universitario) y no tanto como un proceso de formación constante. El conocimiento ha pasado de ser útil y duradero a ser desechable, siendo válido solo por un corto e inmediato plazo.

Bauman (2007), a su vez plantea, que se debe aprender a vivir en un mundo saturado de información y con las características antes mencionadas. Pero además agrega que se debe aprender aún más el difícil arte de preparar a las próximas generaciones a vivir en semejante mundo.

Además de lo anteriormente desarrollado, no se puede dejar de mencionar el contexto mundial en el que nos encontramos inmersos actualmente, es decir, la pandemia por Covid 19.

En el mes de diciembre del año 2019, en China, precisamente en la ciudad de Wuhan, se encontraron casos de un tipo de neumonía con una etiología desconocida, la cual se extendió a países limítrofes, como Tailandia, Japón y Corea. Según Accinelli, Roberto Alfonso (2020), este virus genera brotes de neumonía como el síndrome respiratorio grave, debido a esto es llamado SARS-CoV-2, el cual tiene un periodo de incubación de un promedio de cinco días.

Es desde el 5 de marzo del 2020 que en Argentina creció de manera rápida y constante la cantidad de casos positivos por el virus antes nombrado, más conocido como COVID-19 o Coronavirus. Por lo tanto, fueron tomadas ciertas medidas para prevenir su continua propagación en la población, proponiendo aislamiento social y otra serie de medidas para el cuidado de todos. Es esperable que un evento como este, con semejante magnitud disruptiva, genere impacto en lo económico, lo social y la salud de la población, generando incertidumbre miedo, ansiedad, angustia, irritabilidad, estrés, enojo, recuerdos de traumas, dificultades para la concentración y/o problemas en el sueño, en las personas. (Johnson, Saletti-Cuesta & Tumas, 2020)

En esta línea, los especialistas (Urzua, Vera – Villarroel, Caqueo – Urizar, Polanco – Carrasco, 2020) confirman determinadas reacciones y estados psicológicos frente a la situación por COVID-19, las primeras respuestas emocionales que pudieron ser notadas en la población fue miedo e incertidumbre extrema, percepciones distorsionadas de riesgo y consecuencias dañinas ante comportamientos sociales negativos. Esta situación, puede generar en las personas una serie de problemas en la salud mental, como por ejemplo angustia, la cual se refleja en síntomas como insomnio, ira, miedo extremo a la enfermedad, conductas de consumo excesivo, como el uso de alcohol y tabaco, y también se pueden observar trastornos específicos como, por ejemplo, trastorno de estrés post traumático, trastornos de ansiedad, depresión y somatizaciones.

Como se puede observar y sintetizar, el contexto que atraviesan los estudiantes universitarios actualmente no es nada fácil, sobre todo si a eso se le suman los avatares propios de una carrera universitaria.

Capítulo 3

Metodología

Pregunta de investigación

¿Existe relación entre la ansiedad y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios?

Objetivo General

Analizar la relación entre la ansiedad y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios

Objetivos específicos

- Caracterizar la distribución de la muestra, según variables sociodemográficas
- Describir los niveles de ansiedad y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios
- Conocer las diferencias en los niveles de ansiedad y satisfacción con la vida en estudiantes de Psicología, según las siguientes variables sociodemográficas: género, situación laboral actual y si realizan actividades que les generen bienestar.

Hipótesis

Existirá relación negativa entre la ansiedad y la satisfacción con la vida en los estudiantes universitarios.

Justificación y relevancia

Relevancia teórica

La presente investigación se realiza con el propósito de comprender y ampliar la información disponible acerca de la satisfacción con la vida y la ansiedad en estudiantes universitarios, y a su vez estudiar con mayor profundidad sobre la relación entre tales constructos. En este sentido, el objetivo del presente trabajo se focaliza en ampliar los estudios realizados en esta temática contribuyendo con las investigaciones que lo anteceden. Siguiendo esta línea, cabe destacar que existe un vacío de conocimiento en cuanto a las variables y dimensiones recientemente mencionadas y en nuestro país, por lo tanto, los datos encontrados podrían servir como aporte valioso de conocimiento, permitiendo a su vez, abrir nuevos interrogantes para futuras investigaciones.

Relevancia práctica

Los datos resultantes de esta investigación fomentarán el desarrollo de futuras propuestas de intervención en el ámbito clínico y académico, favoreciendo el aumento de estrategias para afrontar la ansiedad en el ámbito universitario y de esta manera aportar beneficios mediante el desarrollo de planes de prevención y promoción para una vida más sana en el contexto de una carrera universitaria.

Relevancia social

Se espera que el presente trabajo pueda aportar datos que resulten relevantes para la creación de programas de concientización y prevención de factores que pudieran influir en la relación de las variables en cuestión, permitiendo a los profesionales docentes, alumnos de carreras universitarias y a la sociedad en general la utilización de la información brindada para el beneficio de todos los implicados.

Muestreo

Se tomará una muestra no probabilística; es decir, cuando no es posible el diseño probabilístico (de la población se extrae cada unidad que la integra con una probabilidad conocida, y distinta a cero), o a priori se sabe que no podrá realizarse, se recurre a las muestras no probabilísticas. Según muestreo subjetivo por decisión razonada: las unidades de la muestra se eligen en función de algunas de sus características, el proceso de elección se realiza aplicando criterios racionales, sin recurrir a la selección causal. Además, se caracterizó por ser un muestreo por bola de nieve (Corbetta, 2007).

Muestra

Participaron un total de 107 estudiantes universitarios (86.4% mujeres y 19.6% varones), de entre 19 y 65 años ($M=32.81$; $DE= 9.8$), todos ellos residentes en Provincia de Buenos Aires y Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Criterios de inclusión

- Personas que se encuentren cursando una carrera universitaria.
- Mayores de 18 años.
- Habitantes de Buenos Aires.

Criterios de exclusión

- Personas que no estén cursando una carrera universitaria.
- Personas menores de 18 años.
- Personas que no residen en Buenos Aires.

A continuación, en la tabla 1, se presentan las características específicas de la muestra, con las respectivas distribuciones de cada grupo en frecuencias (n) y porcentajes (%).

Tabla 1
Características específicas de la muestra

Distribución sociodemográfica % (n)		
Género	Varones	19.6 (21)
	Mujeres	80.4 (86)
Edad	<i>M (DE)</i>	32.81 (9.8)
	Rango	19 – 65
Tiene hijos	Si	59.8 (64)
	No	40.2 (43)
Situación laboral	Trabaja medio tiempo y estudia	28. (30)
	Trabaja tiempo completo y estudia	55.1 (59)
	Solo estudia	16.8 (18)
Cantidad de horas de estudio semanales	Entre 1 y 3	9.4 (15)
	Entre 3 y 5	29.6 (47)
	Entre 5 y 8	3.8 (6)
	Entre 8 y 10	56.6 (90)
	Mas de 10	.6 (1)
Modalidad de cursada	Virtual	93.5 (100)
	Presencial	2.8 (3)
	Mixta	3.7 (4)
Realiza actividades que le generen bienestar	Si	85. (91)
	No	15. (16)
Realiza tratamiento psicológico	Si	30.8 (33)
	No	69.2 (74)
Consume algún psicofármaco	Si	4.7 (5)
	No	95.3 (102)
Año de cursada	Primero	19.6 (21)
	Segundo	23.4 (25)
	Tercero	21.5 (23)
	Cuarto	14. (15)
	Quinto	21.5 (23)

Tipo de diseño y estudio

Se llevará adelante un plan de investigación cuantitativo. Para lo cual se utilizará el tipo de estudio denominado *ex post-facto*, que permite una búsqueda sistemática y empírica no teniendo el investigador control sobre las variables independientes pues los acontecimientos ya se manifestaron o son intrínsecamente manipulables; es decir, se trata de una investigación donde el fenómeno o situación que es objeto de análisis no se modifica, ya que primero se produjo el hecho y posteriormente se analizan las posibles causas y consecuencias. En este sentido, la investigación se caracteriza por ser descriptiva, correlacional, no experimental y transversal (Carrasco & Caldero-Hernández, 2000 citado por Cancela Gordillo, Cea-Mayo, Galindo-Lara & Valilla-Gigante, 2010).

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico

Cuestionario de variables sociodemográficas construido *ad hoc* para la investigación. En el mismo, se consultan datos como la edad, el género, año de cursada, situación laboral, y si realizan actividades que les generen bienestar.

Escala de Satisfacción con la vida

Creada por Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985), adaptada en Argentina por Moyano, Martínez y Pilar Muñoz (2013). La escala está compuesta por 5 ítems y proporciona un índice general de sobre la evaluación que la persona realiza de diferentes aspectos de su vida, es decir, la satisfacción con la misma. La consistencia interna resultó adecuada, con un valor alfa de Cronbach de 0,756.

***Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), versión en español del STAI
(State-Trait Anxiety Inventory)***

La prueba consta de dos partes, con 20 preguntas cada una de ellas. La primera (A/E) evalúa un estado emocional transitorio, caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo. La segunda (A/R) señala una propensión ansiosa, relativamente estable, que caracteriza a los individuos con tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras. El tiempo de aplicación es de 20 minutos aproximadamente. En cuanto a las garantías psicométricas del instrumento, posee una buena consistencia interna que oscila entre 0,90 y 0,93 para la escala de estado, y entre 0,84 y 0,87 para la escala de rasgo.

Procedimiento

Los cuestionarios fueron transcritos en la plataforma online Google Forms y enviados de manera intencional a personas que cumplan con los criterios de inclusión, quienes participaron de manera voluntaria. En dicha plataforma, se les explicó con encabezados el objetivo de la investigación y la forma en que deberán contestar cada instrumento. Al mismo tiempo, se les solicitó a los participantes la difusión de los cuestionarios entre sujetos que cumplieran los criterios de inclusión para así obtener más cantidad de personas en cada grupo que conformara la muestra. Además, se les aclaró que los datos obtenidos serán totalmente anónimos y utilizados sólo con fines de investigación.

A continuación, se adjunta el link del cuestionario al que tuvieron acceso los participantes: <https://forms.gle/i4svpHAqzwHPr96Z9>

Análisis de los datos

Posteriormente, los datos fueron cargados y analizados a través del Software SPSS Statistics versión 23, en función de los objetivos planteados.

Para evaluar la normalidad de las variables se utilizó la prueba Kolmogorov-Smirnov debido a que la cantidad de casos fue mayor a 50 (Blanca Mena, 2012). Puesto que dicha prueba evidenció que las variables no se ajustaban a una distribución normal, se utilizaron para todos los análisis posteriores, estadísticos no paramétricos. Para comparar los grupos se utilizaron los estadísticos H de Kruskal Wallis y U de Mann Whitney, mientras que para las correlaciones entre variables se utilizó el estadístico ρ de Spearman. La fuerza de la correlación fue estudiada siguiendo los criterios de interpretación establecidos por Cohen (1992) (débil=.10; moderado=.30; alto=.50).

Capítulo 4

Resultados

Estadísticos descriptivos

En la tabla 2 se presentan los estadísticos descriptivos de las variables de investigación, tanto las medidas de tendencia central (media, mediana, moda) como también las medidas de dispersión (desvío estándar, mínimo y máximo).

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de las variables de investigación

	Media	Mediana	Moda	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Ansiedad estado	30.93	31.00	29	6.05	16	51
Ansiedad rasgo	31.78	31.00	26	6.98	19	60
Satisfacción con la vida	18.22	19.00	19	3.56	10	25

Prueba de normalidad

En la tabla 3 se llevó a cabo la prueba de normalidad de las variables. Ninguna de estas se ajusta a una distribución normal ($p < .05$ en todos los casos), por lo que se utilizaron para todos los análisis posteriores, estadísticos no paramétricos.

Tabla 3

Prueba de normalidad de las variables (Kolmogorov- Smirnov)

	<i>k</i>	<i>p</i>
Ansiedad estado	.073	.033
Ansiedad rasgo	.094	.022
Satisfacción con la vida	.110	.003

Comparaciones entre grupos

Comparación entre grupos, según el género

En la tabla 4 se presentan las comparaciones entre grupos, en función del género de la persona. No se han obtenido diferencias estadísticamente significativas para ninguna de las variables.

Tabla 4

Comparaciones entre grupos, según el género (U de Mann Whitney)

	Rango promedio		<i>u</i>	<i>P</i>
	Masculino (<i>n</i> =21)	Femenino (<i>n</i> =86)		
Ansiedad estado	52.60	54.34	704.50	.118
Ansiedad rasgo	51.05	54.72	873.50	.816
Satisfacción con la vida	44.55	56.31	841.00	.626

Comparación entre grupos, según la situación laboral

En la tabla 5 se muestran las comparaciones entre los participantes de la investigación, en función de su situación laboral. Se han encontrado diferencias significativas para la ansiedad estado, siendo las personas que trabajan tiempo completo y estudian, quienes presentan niveles superiores de dicha variable, respecto de los otros grupos.

Tabla 5

Comparaciones entre grupos, según la situación laboral (H de Kruskal Wallis)

	Rango promedio			<i>X</i> ²	<i>P</i>
	Trabaja medio tiempo y estudia (<i>n</i> =30)	Trabaja tiempo completo y estudia (<i>n</i> =59)	Solo estudia (<i>n</i> =18)		
Ansiedad estado	46.20	58.59	50.94	4.83	.027*
Ansiedad rasgo	51.25	52.25	64.31	3.28	.193
Satisfacción con la vida	48.25	59.82	44.50	2.41	.299

**p*<.05

Comparación entre grupos, según si realizan actividades que les generen bienestar

En la siguiente tabla, se llevaron a cabo las comparaciones en función de si realizan actividades que les producen bienestar. En este caso, se encontraron diferencias para la variable satisfacción con la vida, a favor de las personas que realizan tales actividades.

Tabla 6

Comparaciones entre grupos, según el género (U de Mann Whitney)

	Rango promedio		u	P
	Realizan actividades placenteras (n=91)	No realizan (n=16)		
Ansiedad estado	54.71	49.97	663.50	.572
Ansiedad rasgo	52.16	64.47	560.50	.143
Satisfacción con la vida	56.66	38.88	486.00	.034*

* $p < .05$

Correlaciones entre variables

Al correlacionar las variables psicológicas del estudio, se encontró que la satisfacción con la vida correlaciona de forma negativa y moderada con la ansiedad estado.

Tabla 7

Correlaciones entre variables (Estadístico Rho de Spearman)

	Ansiedad estado	Ansiedad rasgo
Satisfacción con la vida	-.412**	-.083

** $p < .001$

Capítulo 5

Discusión y conclusión

Análisis de los datos

En la presente investigación se tuvo por objetivo estudiar la relación entre ansiedad y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que la ansiedad estado correlacionó de forma negativa con la satisfacción vital. Dicho resultado puede ser explicado por lo que postula Farkas (2003), quien menciona que los estudiantes universitarios se encuentran cotidianamente inmersos en situaciones académicas estresantes, como evaluaciones, realización de tareas, trabajos y exposiciones, entre otras. En este sentido, el proceso que atraviesan se considera como un periodo de estrés, el cual deben aprender a afrontar a través de un doloroso proceso de ensayo y error, volviéndose más vulnerables a las situaciones estresantes, y conlleva por tanto la aparición de sintomatología como ansiedad o depresión. En esta línea, Vargas y Contreras (2007) mencionan que cuando existe una acumulación constante de estrés diario, que aparentemente tiene poca importancia, puede desencadenar un nivel alto de estrés, lo cual afectará la calidad y la satisfacción de vida de la persona. Al mismo tiempo, los resultados encontrados en el presente estudio pueden contrastarse con lo investigado por Borja, Gutiérrez y Álvarez (2011) en México, quienes analizaron la relación que existe entre ansiedad, pensamiento constructivo (PC) y pensamiento no constructivo (PNC) en una muestra de estudiantes universitarios. Los resultados mostraron que, al correlacionar ansiedad y PC, como se esperaba, todas las escalas y subescalas de PC correlacionaron negativa y significativamente con las cuatro modalidades de ansiedad, es decir, cuanto mejor es el pensamiento constructivo, tanto menores índices de ansiedad se presentan. Sin embargo, en PNC sólo fueron significativas las correlaciones entre pensamiento

rígido con ansiedad cognitiva, motora y con el total de ansiedad. Los autores concluyeron que una alternativa para reducir la ansiedad en los estudiantes universitarios ante las demandas académicas sería enseñarles a pensar de una manera más constructiva. Además, puede mencionarse una investigación realizada en Chile por Mena, Pavez y Villarroel (2011) en la que se evaluaron factores protectores y de riesgo asociados a la ansiedad en 711 personas, quienes respondieron escalas de ansiedad, depresión, felicidad y optimismo, más antecedentes sociodemográficos. De sus resultados puede destacarse que la felicidad se constituyó como factor protector para ambas ansiedades, mientras que el optimismo se evidenció como protector de la ansiedad rasgo.

Por otro lado, se planteó como objetivo específico de la presente investigación, conocer las diferencias entre los participantes en función del género. Al llevar a cabo dicha comparación, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas, para ninguna de las variables. Esto es coincidente con lo planteado por Carrillo-Saucedo (2008), quien afirma que las mujeres suelen ser más ansiosas que los hombres y que esto puede deberse en parte, a cambios hormonales y emocionales atribuibles a las mujeres, así como también a los procesos de socialización cultural del género femenino (Gutiérrez-García, Contreras & Díaz-Meza, 2000). Para reforzar esto, se puede mencionar como antecedente de investigación a Sandin, Valiente, Chorot y Santed (2005), quienes llevaron a cabo un estudio con una muestra de 726 estudiantes de la Universidades de Madrid y Pamplona, de 18 a 34 años, a los cuales se les aplicaron dos cuestionarios de ansiedad, encontrando puntuaciones significativamente más elevadas en las mujeres en comparación con los hombres en las puntuaciones totales del índice de ansiedad así como en las escalas somática y cognitiva, pero no así en la escala social, lo cual ellos mencionan que es congruente con las diferencias entre hombres y mujeres respecto a que las fobias sociales son escasas y mucho menores que otro tipo de trastornos de ansiedad. En cuando

a las escalas de ansiedad, los datos indicaron diferencias atribuibles al género. Las mujeres obtuvieron puntajes más altos en ansiedad estado en comparación con los hombres, mientras que no se encontraron diferencias de género en ansiedad rasgo. Las diferencias encontradas en mujeres y hombres, en cuanto a la ansiedad, son consistentes a lo reportado por Carrillo-Saucedo (2008), quien determinó niveles elevados de ansiedad en mujeres a diferencia de los hombres, pero la diferencia fue significativa solo en ansiedad estado; es decir, que las mujeres respondieron a condiciones situacionales aversivas y tendieron a problematizar cognitivamente los diversos estímulos provocadores de ansiedad y sus respuestas fisiológicas y motoras fueron de mayor actividad que en los hombres. Por su parte, Agudelo-Vélez, Casadiegos-Garzón & Sánchez-Ortíz (2008) encontraron mayores niveles de ansiedad en mujeres que en hombres en una muestra de 259 estudiantes de universidad. De forma similar, en la investigación realizada por Villa, Bonilla y Barreto y Ospina (2006) en Colombia se encontró que los trastornos de ansiedad son de mayor prevalencia que otros trastornos mentales, siendo a su vez más frecuentes entre las mujeres (21.8%). Dentro de los trastornos de ansiedad, la fobia específica es la de mayor prevalencia con 13.9% en mujeres y 10.9% en hombres, seguido por la fobia social que es similar en ambos géneros con un 5% de prevalencia. Por su parte, Borja, Gutiérrez y Álvarez (2011) en uno de sus objetivos secundarios analizaron las diferencias entre hombres y mujeres. Los resultados mostraron que 14% de estudiantes presentó ansiedad en alto grado, encontrándose una diferencia significativa a favor de las mujeres en ansiedad fisiológica. Al mismo tiempo, encontraron una diferencia significativa en afrontamiento conductual también a favor de las mujeres.

Además, otro de los objetivos específicos planteados en el presente trabajo fue el de conocer las diferencias en función de si los participantes realizan actividades que les

producen bienestar. En relación con esto, se encontró que aquellos estudiantes que realizan este tipo de actividades evidenciaron niveles superiores de satisfacción con la vida, respecto de quienes no lo hacen. Una explicación posible, tiene que ver con que la satisfacción con la vida (relacionada con el bienestar psicológico), es un constructo complejo y que, por lo tanto, depende de muchos factores. En este sentido, los sujetos pueden conseguir aumentar su bienestar subjetivo a través de alguna actividad física (no necesariamente deportiva) realizada durante el tiempo libre, la religión, el yoga, el estudio, el trabajo, viajes de placer frecuentes, o bien encontrarla a través de encuentros amigos o familiares (Castro Solano, 2010; Casullo, 2002; Csikszentmihalyi, 1998). La direccionalidad positiva que adquiere el ocio se relaciona con una vivencia gratificante del mismo, desde el punto de vista de la persona (Cuenca Cabeza, 1995). Por su parte, Csikszentmihalyi (1998) agrega que las actividades placenteras motivan a los sujetos y le propician tal satisfacción que desean seguir realizando dichas actividades, pero, además le permiten continuar realizando otras actividades que resultan menos placenteras con mayor motivación, debido a que la gratificación generada y el estado positivo, pueden perduran por un tiempo.

En cuanto a los antecedentes e investigaciones previas, puede mencionarse un estudio realizado por Pascucci (2015) en la que se buscó conocer los beneficios de las actividades de ocio en jóvenes universitarios de la Universidad de Flores, Regional Comahue. Para ello se construyó un cuestionario en el que se incluían los diversos componentes del concepto de ocio recogidos en la literatura y se aplicó dicho cuestionario a una muestra de universitarios. Con el propósito de conocer si la frecuencia de prácticas de ocio realizadas por los jóvenes universitarios contribuye en el aumento de la percepción de la satisfacción general en distintas áreas significativas de la vida, tanto a nivel físico como psíquico, social y espiritual. Como resultado se obtuvieron asociaciones significativas

entre las actividades gratificantes y el nivel de satisfacción general percibido por la persona. Es decir, que a mayor frecuencia de práctica de una actividad de ocio en general mayor nivel de satisfacción se obtiene y viceversa. A partir de este resultado la autora llega a la conclusión de que existe una conexión entre la práctica de una actividad de ocio y la manera de sentirse. Así como también, el sentimiento de gratificación lleva a una nueva realización de una actividad de ocio. Por lo tanto, para aumentar las emociones positivas se pueden realizar actividades de ocio.

Por último, otro de los objetivos propuestos fue comparar grupos en función de la situación laboral de los participantes. Los resultados arrojaron diferencias significativas para la variable ansiedad estado, y quienes presentaron niveles superiores fueron los que trabajan tiempo completo y estudian, en comparación con los que trabajan medio tiempo y estudian o aquellos que sólo son estudiantes. En este sentido, dichos resultados son congruentes con lo esperable, si se tiene en cuenta que la ansiedad según Tobal y Cano (1997) es una respuesta, o un patrón de respuestas, que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. Los autores consideran que la ansiedad puede ser producida tanto por estresores externos o situacionales, como por estímulos internos (como pensamientos e ideas), que son percibidos por el sujeto como peligrosos o amenazantes. En este sentido, el cúmulo de responsabilidades que implica la participación y las exposiciones en clase, trabajar en equipo, el esfuerzo invertido en la elaboración de tareas, el tiempo limitado que se posee tanto para la realización de trabajos como para cumplir con las actividades académicas, las evaluaciones y exámenes, además de los posibles problemas o conflictos que se llegan a presentar con los maestros y compañeros, así como la competitividad que se establece

entre estos últimos, son algunos de los estresores que se presentan en el ámbito académico y que pueden provocar ansiedad en los estudiantes universitarios. Si a esto se le suman otros factores estresantes como jornadas laborales extendidas y conflictos inherentes a esos trabajos, sumado a una reducción de tiempo para poder afrontar las responsabilidades de la carrera universitaria, es esperable que el estado de ansiedad sea mucho mayor, tal y como ocurrió en los resultados del presente estudio.

Este factor ha sido tenido en cuenta en algunas investigaciones, aunque cabe destacar que no son muchas, por lo que el resultado obtenido resulta un aporte novedoso y se espera que se continúe estudiando. Como antecedente, puede citarse una investigación realizada por Franco y Ponce (2003) en México cuyo objetivo fue determinar el rendimiento académico entre una población de alumnos universitarios que trabajan y que no trabajan. Sus resultados mostraron que los estudiantes que trabajan dedican menor tiempo a estudiar por lo que evidenciaron menor rendimiento académico. Por otra parte, Caballero (2006) analizó la relación entre *burnout*, *engagement* y el rendimiento académico, entre los estudiantes que trabajan y aquellos que no trabajan. Los resultados indican que los estudiantes que trabajan se perciben más autoeficaces y dedicados que quienes no lo hacen. Asimismo, no se presentaron diferencias en el promedio académico ni de semestres perdidos entre los dos grupos de estudiantes, pero, las personas que no trabajan han perdido mayor número de exámenes. Por último, en un reciente estudio (Guadrón, Ardila y Rincón, 2021), se investigó el estrés y el rendimiento en estudiantes que trabajan y los que no, encontrándose niveles similares en ambos grupos.

Se puede deducir entonces, que los antecedentes son poco precisos, teniendo en cuenta además que no existen estudios hasta el momento en los que se haya tomado en consideración las mismas variables, en nuestro país, sino que la mayoría se ha centrado en investigar los efectos del trabajo por fuera de la vida académica, pero relacionándolo

con variables como estrés, rendimiento académico, u otras. Se espera, en este sentido, que se continúen recabando datos a futuro para ampliar la información encontrada en el presente trabajo respecto a esto.

Limitaciones y propuestas para futuras investigaciones

Una primera limitación del estudio tiene que ver con la conformación final de la muestra y las características de esta. Por un lado, se cree pertinente mencionar que ha sido de tipo no probabilística, intencional. Por lo tanto, los análisis se limitaron a la población estudiada. En este sentido, se espera que en futuras investigaciones puedan utilizarse técnicas de muestreo no probabilístico, lo cual posibilitaría la generalización de los datos del estudio (Sampieri, 2003). Siguiendo esta línea, también se espera que dichas muestras puedan ser de mayor tamaño y más homogéneas, sumando un número mayor de estudiantes universitarios.

Además, se cree que sería interesante controlar los efectos de otras variables sociodemográficas. En la presente investigación se tuvieron en cuenta a la hora de asociar las variables: el género, la situación laboral y si realizan actividades que les generen bienestar. Sin embargo, resultaría relevante también, tener en cuenta otras cuestiones como, por ejemplo, la edad, si tienen hijos, información sobre nivel socioeconómico, entre otras cuestiones que pudieran estar asociadas con las variables psicológicas estudiadas.

Por otra parte, puede mencionarse como otra limitación el carácter transversal del estudio y la utilización de escalas autoadministrables como instrumentos de recolección de datos. Sería conveniente para futuras investigaciones, llevar a cabo estudios de tipo longitudinal, que permitan evaluar las variables y dimensiones planteadas de una manera más precisa, por ejemplo, evaluando estos aspectos en los primeros años de una carrera universitaria y posteriormente en diferentes momentos de esta. En esta línea, se sugiere

también, utilizar instrumentos de recolección de datos que permitan una especificidad mayor a la hora de evaluar las variables, como, por ejemplo, realizar entrevistas abiertas o semiestructuradas con el objetivo de obtener información detallada a partir del relato de cada participante. Sin embargo, no se descarta que puedan ser utilizados, estudios mixtos en los que se apliquen instrumentos psicométricos o de autoinformes, en conjunto con los recientemente propuestos, ya que permitiría que se complemente la descripción estadística a través de cuestionarios de autoinforme y los elementos recientemente propuestos.

Por último, se cree pertinente resaltar que más allá de las limitaciones que fueron mencionadas, es posible afirmar que el presente trabajo ofrece aportes interesantes y novedosos sobre la relación entre las variables estudiadas, así como también, con respecto a las diferencias entre grupos. Todos estos aspectos no habían sido estudiados hasta el momento en población argentina, en relación con las variables psicológicas aquí planteadas y en el contexto de una pandemia como la que se atraviesa actualmente.

Conclusiones

Luego de analizar los resultados obtenidos, se llega a la conclusión de que se han podido cumplir los objetivos propuestos en la investigación, tanto el general como también los específicos. Al mismo tiempo, se comprobó en parte, la hipótesis de trabajo planteada, en la que se estableció que existe relación entre la ansiedad y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios.

Siguiendo esta línea, cabe destacar, como fue desarrollado anteriormente, que los datos aportados resultan novedosos con respecto a otros estudios realizados previamente, por lo que los mismos pueden ser útiles para distintos ámbitos y personas. En este sentido, se espera que los hallazgos del presente estudio puedan aportar información a las personas

y a la sociedad en general, resultando beneficioso para la ampliación del conocimiento acerca de la vida dentro del transcurso en una carrera universitaria y específicamente lo que constituye las situaciones que pueden llegar a generar ansiedad en los estudiantes de esta y su relación con la satisfacción vital. Al mismo tiempo, dicha información puede resultar útil para los docentes universitarios, pudiendo ser conscientes de la responsabilidad que conlleva su rol a la hora de enseñar y guiar en el camino a los estudiantes, sin ejercer acciones que alteren los niveles de ansiedad de estos y por ende su satisfacción o bienestar de vida. En esta línea, también se cree que los datos encontrados pueden servir para el área de la Psicología Clínica, y utilizados de manera práctica en las intervenciones realizadas por los profesionales para aquellos pacientes con niveles altos de ansiedad o estrés debido a las situaciones propias de la carrera universitaria y/o aquellos que no están conformes o satisfechos en la mayoría de los aspectos de su vida.

Además, se cree que es importante poder utilizar los datos obtenidos en el presente estudio para la creación de programas de intervención orientados a trabajar sobre los aspectos y variables abordadas en esta investigación, dentro de las universidades.

Por último, es importante destacar que la presente investigación ha sido realizada en el contexto de la pandemia por Covid – 19, por lo cual, los resultados pudieron verse sesgados por dicho contexto.

En relación con todo lo expuesto, se cree pertinente continuar realizando investigaciones acerca de las variables que fueron analizadas, debido al impacto que tienen las mismas en la vida de los estudiantes universitarios. En esta línea, poder mantener un equilibrio emocional con niveles de ansiedad y alcanzar niveles adecuados de satisfacción con la vida en general, resulta de suma importancia ya que esto ayudaría a optimizar el funcionamiento cognitivo y contribuiría en los aprendizajes, facilitando o

dificultando los mismos (Goleman, 1995), lo cual resulta fundamental en el establecimiento de experiencias positivas (Gross, 1999).

Por tales motivos, es importante continuar aportando datos que puedan ser útiles, promoviendo, a través de datos científicos, la capacidad de elaborar y resolver los conflictos y situaciones inherentes a cualquier carrera universitaria con formas adecuadas, evitando que se eleven en exceso los niveles de ansiedad y que la satisfacción percibida disminuya, produciendo consecuencias graves.

Referencias bibliográficas

- Álvarez, J., Aguilar, J. M., & Lorenzo, J. J. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales y académicas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354.
- Aragón-Borja, L. E., Contreras-Gutiérrez, O., & Tron-Álvarez, R. (2011). Ansiedad y pensamiento constructivo en estudiantes universitarios. *Journal of behavior, health& social issues (México)*, 3(1), 43-56.
- Bertoglia Richards, L. (2005). La ansiedad y su relación con el aprendizaje. *Psicoperspectivas*, 4, 13-18.
- Biggs, J.B. (1988). Assessing study approaches to learning. *Australian Psychologist*, 23, 197-206.
- Blanca Mena, M. J. (2012). Análisis exploratorio de datos. Ficha de cátedra. Málaga, España: Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga.
- Caballero-Domínguez, C. C., González Gutiérrez, O., & Palacio Sañudo, J. E. (2015). Relación del burnout y el engagement con depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Salud Uninorte*, 31(1).
- Carrión, A. C., Mañes, R. J. M., & Sala, F. G. (2000). Estudio de la satisfacción personal según la edad de las personas. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 16(2), 189-198. Recuperado de: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/29371/28441>

- Cattell, R. B., y Sheier, I. H. (1961). *The Meaning and Measurement of Neuroticism and Anxiety*. Nueva York: Ronald (Traducción, Madrid: Pirámide).
- Castro Solano, A. (2010). *Fundamentos de psicología positiva*. Buenos Aires, Argentina. Paidós.
- Cuevas-Toro, A. M., Díaz-Batanero, C., Delgado-Rico, E., & Vélez-Toral, M. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-13.
- Chust-Hernández, P., Castellano-Rioja, E., Fernández-García, D., & Chust-Torrent, J. I. (2019). Ansiedad ante los exámenes en estudiantes de Enfermería: factores de riesgo emocionales y de sueño. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 125-131.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona. Kairós.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. Doi: 10.1037/0033-2909.112.1.155.
- Diaz, M. S., & Diaz, N. S. (2020). Una perspectiva contextual: act para trastornos de Ansiedad. In XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología- Universidad de Buenos Aires.
- Diez, C. & Sánchez, L. (2000). Etiopatogenia. En J. Vallejo & C. Gastó C. *Trastornos afectivos, ansiedad y depresión* (pp. 51 a 83) Masson, 2da Edición, Barcelona.

- Diener, Ed. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, Vol. 95, No. 3, pp. 542-575.
- Diener, Ed.; Suh, E.; Lucas, R. y Smith, H. (1999). El bienestar subjetivo, tres décadas de progreso. *Boletín Psicológico*. Vol. 125, pp. 271-301.
- Farkas, Ch. (2003). Utilización de Estrategias Mágicas para el Manejo de Situaciones Estresantes en Estudiantes Universitarios. *Revista Interamericana de Psicología/InteramericanJournal of Psychology*, 37, 1, 109-143.
- Fernández-Abascal, E.G. (2003). Procesamiento emocional. En E.G. Fernández-Abascal, M.P. Jiménez Sánchez & M.D. Martín Díaz (Eds.): *Emoción y motivación. La adaptación humana*, I, 47-92.
- Goleman D. (1995). *La inteligencia emocional*. España. Editorial Kairós.
- Gross, J. J. (1999) Emotion Regulation. Past, Present and Future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Hosen, R., Solovey-Hosen, D., y Stern, L. (2002). The acquisition of beliefs that promote subjective Well-Being. *Journal of Instructional Psychology*, 29(4). Recuperado de: <http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/viewFile/826/1501>
- Kuong, L. E. V., & Concha, A. R. U. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. *Avances en Psicología*, 25(2), 153-169.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.

- Limonero, J. T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J., Gómez-Romero, M. J., & Ardilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción con la vida. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20(1).
- Maldonado Daza, F. P., & Peñaherrera Yépez, D. P. (2014). Relación entre el uso excesivo del teléfono celular (Smartphones) con el nivel de ansiedad, rendimiento académico y grado de satisfacción personal en estudiantes de la Facultad de Medicina de la PUCE (Bachelor's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).
- Malmö, R. B. (1957). Anxiety and behavioural arousal. *Psychological Review*, 64, 276-287.
- Martínez-García, C., Merchán-Clavellino, A., Medina-Mesa, Y., & Guil, R. (2018). Estilo de vida, estado de salud y ansiedad en estudiantes de la Universidad de Huelva. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 143-154.
- Moreta, R., Gabior, I., & Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*, 8(2), 172-184.
- Noriega, J. A. V., Freire, H. B. G., Ortiz, P. L., & Figueroa, D. G. (2010). Satisfacción con la vida y afectos positivos en jóvenes universitarios. *Revista Psicología e Saúde*.
- Pascucci, M. (2015). Los jóvenes universitarios y el ocio. *European Scientific Journal*.

- Pérez-Álvarez, M. (2014). Modelo médico y modelo contextual de la terapia psicológica. En: Las terapias de tercera generación como terapias contextuales (pp. 53-72). España: Editorial Síntesis.
- Pérez-Álvarez, M. & Fernández-Hermida, J. R. (2008). Más allá de la salud mental: La psicología en atención primaria. Papeles del psicólogo, vol. 29(3), pp. 251-270.
- Piemontesi, S. & Heredia, D. (2011). Relaciones entre la ansiedad frente a los exámenes, estrategias de afrontamiento, autoeficacia para el aprendizaje autorregulado y rendimiento académico. Tesis, 1, 74-86.
- Rodríguez-Valverde, M. (2004). [Reseña del libro Terapia de aceptación y compromiso, de Luciano-Soriano, C. (dir) (2001). Valencia España: Editorial Promolibro (colección Alfaplus)]. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 37(2), pp. 405-407.
- Spielberger, C.D. (1989). Anxiety in Sports An International Perspective. New York: Hemisphere Publishing Corporation
- Silva, K. B., & Infanzón, Y. P. (2015). Estudio piloto de un modelo grupal de meditación de atención plena (mindfulness) de manejo de la ansiedad para estudiantes universitarios en Puerto Rico. Revista Puertorriqueña de Psicología, 26(1), 72-87.
- Tobal, J. J. M., & Cano, V. A. R. (1997). Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad. Madrid: TEA Ediciones, S. A.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. Intervención psicosocial, 3, 87-116.

- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Ch, D., & Velásquez CA, N. (2011). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos.
- YauriYancachajlla, D. J., & Vargas Barrios, M. F. (2016). Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015.
- Zamora Acosta, E. (1993). Jóvenes andaluces de los 90. Sevilla: Junta de Andalucía, Consejería de Asuntos Sociales, Dirección General de Juventud, Escuela Pública de Animación Sociocultural.
- Zárraga, J.L. (1985). Informe Juventud en España 1984. La inserción de los jóvenes en la sociedad. Madrid: Ministerio de Cultura. INJUVE.