



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA

UNAN-Managua

FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA DE CARAZO

FAREM-Carazo

Departamento de ciencias de la educación y humanidades

Informe final de seminario de graduación para optar al título d Licenciado/a en psicología

Tema:

Bienestar psicológico y ansiedad

Tema delimitado:

Bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de la carrera de trabajo social de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el segundo semestre del año 2023.

Autores:

Br. Eveling Elizabeth García Cruz. Carnet: 16095964

Br. Josué Antonio Días Obando. Carnet: 17908710

Br. Luis Armando Flores Jiménez. Carnet: 15097450

Tutor: MSc. Dustin Amador

Jinotepe, noviembre, 2023.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

**UNIVERSIDAD NACIONAL A AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA
UNAN- MANAGUA**

“2023: Seguiremos avanzando en victorias educativas”

Jinotepe, 6 de diciembre del 2023

Doctor
Wilmer Martín Guevara
Director
Departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades
Su Despacho

Estimado Dr. Guevara, reciba un cordial saludo:

Por medio de la presente le informo que los bachilleres:

Nombres y Apellidos	Carnet
Obando Díaz Josué Antonio	17908710
Flores Jiménez Luis Armando	15097450
García Cruz Eveling Elizabeth	16095964

Han cursado bajo mi tutoría el Seminario de Graduación de Psicología, en la FAREM – Carazo, durante el segundo semestre del año lectivo 2023, mismo que llevó por tema:

Bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de la carrera de trabajo social de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, en el segundo semestre del año 2023.

Están preparados para realizar defensa del mismo, ante Tribunal examinador, a como lo establece la Normativa para las modalidades de Graduación como formas de Culminación de estudios, Plan 2016, de la UNAN – Managua.

Sin más a que hacer referencia, me es grato suscribirme de usted, con una muestra de estima y respeto.

Atentamente,

MSc. Dustin Ezequiel Amador Jiménez
Docente – Tutor
Dpto. de Ciencias de la Educación y Humanidades
UNAN – MANAGUA, FAREM – CARAZO

C.c. Interesados
Archivo

Índice

1.	Introducción	1
2.	Planteamiento del problema.....	3
3.	Antecedentes	4
4.	Justificación	7
5.	Objetivos	9
6.	Marco teórico	10
7.	Hipótesis	29
8.	Marco metodológico	30
9.	Resultados	37
10.	Discusión y conclusiones	42
11.	Recomendaciones	44
12.	Referencias bibliográficas.....	46
13.	Anexos	48

Dedicatoria

Dedico esta tesis a mis amados padres Aura Adilia Jiménez y Armando José Flores Díaz por el gran apoyo, siendo ellos el motor de mi vida y que se han esforzado mucho para que yo llegara hasta aquí y mi tío Roberto Enrique Flores Díaz por sus consejos y ayuda brindada en los momentos difíciles en el transcurso de mi carrera, a mis amigos que siempre han estado para darme un apoyo incondicional en todas las maneras posibles y que han estado para mí en cada momento que lo necesite, a cada docente que han confiado en mí para formarme y brindarme su conocimiento, para ser un profesional de salud (psicólogo).

Agradecimiento

Gracias a mi Dios y Señor por darme la sabiduría a lo largo de estos años y por haberme dado una segunda oportunidad y fortaleza de poder llegar hasta acá, a nuestro tutor por haberme apoyado con mucha paciencia en este proyecto, y a la universidad por permitirme la oportunidad de pertenecer a esta gran alma mater, para culminar mis estudios con total confianza.

-Luis Armando Flores Jiménez

Dedicatoria

Dedico este trabajo a Dios, fuente de fortaleza y guía en mi viaje académico. A mis padres, cuyo amor incondicional y apoyo constante han sido mi mayor inspiración. Agradezco a todas las personas que, de diversas maneras, han dejado su huella en mi formación académica. Este logro es también suyo.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por brindarme fortaleza y guía durante mi travesía académica. A mis padres, mi gratitud infinita por su amor incondicional y apoyo constante. A cada persona que de diversas formas contribuyó a mi formación académica, les reconozco profundamente por su valioso aporte.

-Evelin Elizabeth García Cruz.

Dedicatoria

A mis amados padres, fuente inagotable de apoyo y sabiduría. Su amor y aliento han sido mi faro en este viaje académico, a mis compañeros de equipo, por compartir risas, desafíos y éxitos. Juntos hemos forjado recuerdos imborrables, a mis estimados maestros, cuyas enseñanzas han sido de gran aporte en este proceso.

Agradecimiento

Expreso mi profundo agradecimiento a Dios, cuya guía ha sido mi fortaleza en los momentos difíciles y mi celebración en los triunfos. Esta tesis es el resultado de la conjunción de amor, amistad, conocimiento y fe. Que este logro sea un tributo a la unidad y perseverancia.

-Josué Antonio Obando Díaz.

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo identificar la relación que existe entre bienestar psicológico y los niveles de ansiedad en los estudiantes de la carrera de trabajo social de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN, FAREM- Carazo. La investigación es de enfoque cuantitativo ya que se fundamenta en un esquema deductivo y lógico. El diseño es no experimental puesto que se observan como las variables se desarrollan de manera natural en su ambiente, es observacional de corte trasversal. Se optó por un muestro aleatorio, dividiendo la población general en segmentos homogéneos, y tomando después una muestra aleatoria simple de cada salón de primero a quinto año de la carrera de trabajo social, está compuesta por 45 estudiantes en total. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de ansiedad rasgo-estado de C. Spielberger, y la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. En cuanto a los resultados obtenidos por el inventario de ansiedad rasgo estado (IDARE) y la escala de bienestar psicológico de Riff, se encontró una prevalencia del 64.4% en nivel alto de ansiedad y un 44.4% de bajo nivel de bienestar psicológico.

Palabras claves: Ansiedad, Bienestar Psicológico, Estudiantes.

Abstract

The objective of this research is to identify the relationship between psychological well-being and anxiety levels in students of the social work program at the National Autonomous University of Nicaragua UNAN, FAREM-Carazo. The research has a quantitative approach since it is based on a deductive and logical scheme. The design is non-experimental since it is observed how the variables develop naturally in their environment, it is observational and cross-sectional. A random sample was chosen, dividing the general population into homogeneous segments, and then taking a simple random sample from each classroom from the first to the fifth year of the social work career, It is made up of 45 students in total. The instruments used were C. Spielberger's trait-state anxiety inventory and Carol Ryff's Psychological Well-Being Scale. Regarding the results obtained by the State Trait Anxiety Inventory (IDARE) and the Riff Psychological Well-Being Scale, a prevalence of 64.4% was found at a high level of anxiety and 44.4% at a low level of psychological well-being.

Keywords: Anxiety, Psychological Well-being, Students.

1. Introducción

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022) expresa que la ansiedad aumento un 25% durante la pandemia y que el incremento de los diferentes trastornos relacionados con la salud mental en los últimos años tiene que ver con la ansiedad como uno de los trastornos con mayor prevalencia que se ha registrado en los diferentes establecimientos de salud de las localidades y presente también en el ámbito universitario afectando el bienestar psicológico de los alumnos perjudicándolos en su aprovechamiento académico, como en su salud física y mental (Brunier, 2022).

Es de suma importancia lograr identificar con que niveles de ansiedad o bienestar psicológico ingresan los estudiantes al ámbito universitario, debido a que, al elegir una carrera profesional, no solo deben estar convencidos o atraídos de lo que hayan escogido, sino también deben encontrarse mentalmente sanos, para presentar una mejor capacidad o aptitud de afrontamiento ante las diversas circunstancias que se presenten a lo largo de esta etapa.

Estar mentalmente sano es un elemento protector, ante los diversos requerimientos que comprende estudiar cualquier carrera, ya que debido a la presencia de ansiedad el bienestar psicológico de los estudiantes se ve desfavorecido ante la cantidad de trabajos que tendrán que realizar y con el poco tiempo para la realización de sus diferentes actividades.

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo por medio de la medición numérica y el análisis estadístico de los datos; es de corte transversal ya que se da en un solo momento y posee un alcance descriptivo y correlacional. La población está compuesta por estudiantes de la carrera de trabajo social de la universidad nacional autónoma de nicaragua UNAN-FAREM Carazo.

Para la recolección de datos se utilizaron los instrumentos IDARE para medir ansiedad y la Escala de bienestar psicológica de Ryff para medir bienestar psicológico; para el análisis de los datos se utilizó el programa SPSS.

2. Planteamiento del problema

El bienestar psicológico se define, según Keyes et al. (2002), “como un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial”, lo cual tiene que ver con tener un propósito de vida que ayude a darle significado. Esto implica asumir retos y realizar esfuerzos para superarlos y así alcanzar las metas propuestas.

Es un constructo que expresa los sentimientos positivos y los pensamientos constructivos que las personas tienen sobre sí mismas, se define por un carácter experiencial subjetivo y está estrechamente relacionado con ciertos aspectos del funcionamiento físico, mental y social.

Díaz Zeña (2014) plantea que la ansiedad que experimentan los estudiantes universitarios en su día a día pueden afectar las diferentes áreas de su vida debido a la presencia de distintos factores, como pueden ser los exámenes fáciles o difíciles que tengan que rendir.

También las acciones que deban presentar ya sean orales o prácticos, y otras actividades propias del proceso de enseñanza en el camino a ser profesional lo cual afectaría su bienestar psicológico perjudicando su desempeño y rendimiento académico, debido a que son situaciones altamente estresantes para algunos individuos, siendo estos factores responsables y causantes de la ansiedad, producto de pensamientos relacionados con el hecho de fracasar o fallar e impedir el logro de objetivos en el estudiante.

Es por ello que se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué relación posee el bienestar psicológico con los niveles de ansiedad en estudiantes de la carrera de trabajo social de la UNAN-FAREM Carazo?

3. Antecedentes

En la búsqueda de antecedentes que resultaran de interés para esta investigación se encontraron seis que resaltan aspectos relevantes, dos del contexto nacional nicaragüense, dos del contexto regional y dos del contexto internacional.

En los antecedentes nacionales se tiene a, Medina Lezama et al. (2016), realizaron una investigación sobre la incidencia de la ansiedad en el Rendimiento Académico en estudiantes del tercer nivel de la Escuela Preparatoria, Facultad de Educación e Idiomas, UNAN-Managua en el período de septiembre-diciembre 2015. Su objetivo fue analizar la incidencia de la ansiedad en el Rendimiento Académico de los sujetos antes mencionados, durante el período en estudio. En cuanto a los resultados de esta investigación, se evidencio que en la ansiedad como estado la mayoría de los sujetos de la muestra manifiestan la dimensión “Un poco de ansiedad”.

Asimismo, en la ansiedad como rasgo se reveló que los estudiantes presentan la dimensión “A veces ansioso”. Por otra parte, se identificó la relación entre la ansiedad como estado y el rendimiento académico en los estudiantes de la muestra, dado que los discentes que presentaron dimensiones bajas de ansiedad tenían un rendimiento académico regular.

Canales Quezada. (2013), en su estudio, Salud Mental y factores asociados a la vida académica en los/as estudiantes de enfermería, cuyo objetivo fue determinar la prevalencia de consumo de sustancia psicoactiva, el estado de salud mental y las formas de afrontamiento presente en los estudiantes de enfermería. Se obtuvo como resultado en cuanto el estado general de salud mental, en que se encuentran los estudiantes de enfermería, el 58% presentaron bienestar psicológico, mientras que el 42% presentaron malestar psicológico y de ellos han presentado, síntomas psicósomáticos de ansiedad, depresión y disfunción social.

En los antecedentes regionales se encuentra González-Aguilar (2021), con su investigación titulada, Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios, su objetivo fue determinar la asociación de ansiedad, resiliencia con el bienestar psicológico de estudiantes universitarios. Sus resultados sugieren que se debe de prestar más atención a la ansiedad y la resiliencia para el desarrollo y la mejora del bienestar y salud mental.

Procel Niama et al. (2022), en su estudio titulado Bienestar psicológico y ansiedad competitiva en deportistas profesionales. Riobamba, 2022. Que tuvo como objetivo analizar el bienestar psicológico y la ansiedad competitiva en deportistas profesionales. Riobamba, 2022. Estableció la existencia de una correlación negativa significativa por lo que se infiere que a menor bienestar psicológico existe mayor ansiedad competitiva, sin embargo, esta correlación es baja probablemente debido al reducido número de datos disponibles para el estudio, de la misma forma puede relacionarse con la presencia de más factores que se involucran al momento de competir.

Entre los antecedentes internacionales tenemos a, Mori Durán (2022), quien estudió la relación entre el bienestar psicológico, sus dimensiones y la ansiedad manifiesta en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria. su objetivo fue analizar la relación entre la ansiedad y el bienestar psicológico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de un colegio estatal y otro particular del distrito de Santa Anita, se concluye en la investigación que a menor ansiedad manifiesta habrá un mayor nivel de bienestar psicológico en el adolescente y también un mejor desempeño en las diferentes dimensiones del bienestar psicológico.

Barcelata Eguiarte y Rivas Miranda (2016), en su estudio, Bienestar psicológico y satisfacción vital en adolescentes mexicanos tempranos y medios, su objetivo fue analizar la contribución de las dimensiones del bienestar psicológico sobre la satisfacción vital en

adolescentes mexicanos tempranos y medios. En el cual los adolescentes presentaron valores por arriba de la media en el bienestar psicológico y la satisfacción vital. Se encontraron relaciones significativas entre las dimensiones del bienestar psicológico y la satisfacción vital. La autoaceptación y el autocontrol predicen la satisfacción tanto en adolescentes tempranos como medios, aunque las relaciones positivas y el propósito de vida fueron predictores significativos en los primeros y los planes a futuro en los segundos. Estos hallazgos podrían orientar el diseño de programas para promover el bienestar psicológico y la satisfacción vital considerando las etapas del desarrollo de la adolescencia

4. Justificación

El bienestar psicológico está relacionado con afrontar retos y las actividades diarias de forma positiva, desarrollar nuestras capacidades y crecer como personas. El estudio del bienestar humano es sin duda, un tema complejo, ya que la falta de acuerdo en su delimitación conceptual se debe, entre otras razones, a la complejidad de su estudio, determinada en mucho por su carácter temporal, su naturaleza cambiante donde intervienen factores objetivos y subjetivos.

Ryff (1989) se centra en desarrollar las capacidades de la persona, donde se evidencia indicadores de funcionamiento positivo, comprendiendo aspectos como la autonomía, dominio del entorno, relaciones positivas, autoaceptación, crecimiento personal y propósito en la vida. Cabe destacar que el bienestar psicológico es parte de salud en su sentido más general y se manifiesta en el desarrollo de la actividad humana. Es de conocimiento general que cuando un individuo se siente bien es más productivo, sociable y creativo, posee una proyección de futuro positiva, infunde felicidad y la felicidad implica capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio. La transición a la universidad conlleva múltiples desafíos: cambios en el entorno, presiones académicas, responsabilidades adicionales y adaptación a nuevas dinámicas sociales. Esta etapa vital puede ser un periodo de vulnerabilidad para experimentar ansiedad y afectar el bienestar psicológico.

(Aleixandre Duche, 2020) menciona que, los datos de su investigación se correlacionan con el nivel de rendimiento académico y las tasas de abandono o deserción estudiantil, así como en lo referido a la tasa de asignaturas desaprobadas durante el primer ciclo de estudios: En promedio 8 de cada 10 estudiantes desapruban por lo menos una asignatura en el primer ciclo de estudios. Estos hallazgos institucionales se contrastan con el nivel de satisfacción que tienen

los estudiantes al concluir el primer ciclo del programa: 38,82% no se sienten satisfechos con la universidad, el 39,20% con la carrera escogida y el 39,44% con el profesorado.

A la conclusión que llega el autor de dicha investigación esta que, la transición del estudiante de secundaria a la vida universitaria, puede generar a lo que el manifiesta abandono y deserción; a lo que en esto incide como se sostenga su bienestar psicológico ante los factores sociales, familiares, académicos y económicos que podrían correlacionar con los niveles altos de ansiedad que pueden presentar los estudiantes ante los mismos, o la cómoda elección de la carrera a la que han optado.

El estudio del bienestar psicológico y la ansiedad en estudiantes de la carrera de Trabajo Social es crucial debido a la naturaleza misma de la profesión y las exigencias académicas y prácticas que enfrentan los futuros profesionales. Es por ello que el realizar un estudio de índole correlacional permitirá comprobar la relación del bienestar psicológico con la capacidad del individuo para controlar en el marco académico las diversas situaciones que le predisponen a estar en un estado ansioso. Comprobar si a mayor nivel de bienestar psicológico menor nivel de ansiedad presentan los estudiantes.

5. Objetivos

Objetivo general:

Identificar la relación que existe entre bienestar psicológico y el nivel de ansiedad en los estudiantes de la carrera de trabajo social de la UNAN-FAREM Carazo del segundo semestre 2023.

Objetivos específicos:

1. Describir el nivel de ansiedad que poseen los estudiantes de la carrera de trabajo social.
2. Valorar el nivel de bienestar psicológico que poseen los estudiantes de la carrera de trabajo social.
3. Comprobar si existe una correlación entre bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de la carrera de trabajo social.

6. Marco teórico

En este acápite, nos adentraremos en el estudio del bienestar psicológico y la ansiedad, dos constructos psicológicos de gran relevancia en la actualidad.

A continuación, exploraremos las definiciones, teorías y enfoques relacionados con el bienestar psicológico y la ansiedad. Además, examinaremos la interacción entre ambas variables, ya que el nivel de bienestar psicológico de una persona puede influir en su estado de ansiedad, y viceversa. El objetivo es establecer una sólida base teórica que nos permita comprender en profundidad estos fenómenos.

Bienestar psicológico

El bienestar psicológico se refiere a la “evaluación subjetiva y la experiencia positiva de una persona en relación con su vida, la presencia de emociones positivas y la ausencia de emociones negativas” (Diener, 1998).

Ryff (1989) considera el bienestar psicológico como "un estado de equilibrio emocional cognitivo y social en el que una persona experimenta satisfacción con su vida, tiene un sentido de propósito y significado, se siente capaz de afrontar desafíos y mantener relaciones saludables" (p.252).

El bienestar psicológico se define como un “estado en el que la persona es capaz de desarrollar su potencial, trabajar de manera productiva, establecer relaciones positivas, tomar decisiones efectivas y contribuir a su comunidad” (Corey Keyes, 2002).

Seligman (2000) afirma que el bienestar psicológico se refiere a la capacidad de una persona para experimentar emociones positivas, mantener relaciones significativas, tener un sentido de propósito en la vida y desarrollar su potencial personal.

Deci (2000) describe el bienestar psicológico como una sensación de autenticidad, autorregulación, crecimiento personal, relaciones interpersonales positivas y un propósito en la vida.

Dimensiones del bienestar psicológico

Según el enfoque de Carol Ryff (1989) el bienestar psicológico resalta la importancia de dimensiones como la autonomía, las relaciones significativas, la autorrealización y la búsqueda de un propósito en la vida. Destaca cómo estas facetas interconectadas pueden enriquecer nuestras vidas y promover un estado de bienestar integral.

Este modelo se basa en la idea de que el bienestar no se limita simplemente a la ausencia de problemas o enfermedades, sino que implica dimensiones positivas del funcionamiento humano. El modelo identifica seis dimensiones clave del bienestar psicológico:

Autonomía: Refiere a la capacidad de tomar decisiones y acciones de manera independiente, de acuerdo con tus valores y deseos personales.

Relaciones positivas con los demás: Se refiere a la calidad de tus relaciones interpersonales, incluyendo la empatía, el apoyo social y la satisfacción en tus conexiones con otros.

Dominio del entorno: Implica sentir que tienes control sobre tu entorno y que puedes manejar desafíos y situaciones de manera efectiva.

Propósito en la vida: Refiere a tener metas y objetivos significativos que dan dirección y sentido a tu vida, proporcionando una sensación de propósito.

Crecimiento personal: Implica la búsqueda constante de desarrollo personal, aprendizaje y autorrealización.

Auto aceptación: Significa tener una imagen positiva de uno mismo, aceptando tus limitaciones y errores, y cultivando la autoestima.

Teorías del bienestar psicológico

El bienestar psicológico es un tema fundamental en la psicología contemporánea, que va más allá de la mera ausencia de trastornos mentales. Comprender y promover el bienestar mental se ha convertido en un objetivo esencial para mejorar la calidad de vida y la salud mental de las personas. Exploraremos diversas teorías del bienestar psicológico desarrolladas por destacados psicólogos y académicos. Estas teorías nos proporcionan un marco sólido para comprender los componentes esenciales que contribuyen a una vida psicológicamente saludable y satisfactoria. Desde el influyente modelo de Carol Ryff hasta las contribuciones de otros expertos en el campo.

Esta teoría se basa en la idea de que el bienestar no se limita a la ausencia de problemas o trastornos psicológicos, sino que implica una experiencia positiva y una vida plena. Ryff identifica seis dimensiones clave del bienestar psicológico:

Auto aceptación: Evalúa el nivel de conciencia y aceptación de los valores personales y las limitaciones de uno mismo. Se considera el eje central de la salud mental y el funcionamiento

positivo. Una puntuación alta en esta dimensión expresa que una persona tiene una aceptación positiva de sí misma, sus conocimientos y se acepta de manera general. Una puntuación baja indica que una persona experimenta sentimientos de insatisfacción y decepción con lo que ha ocurrido en su vida.

Relación positiva con los demás: Se refiere a la capacidad de mantener relaciones cercanas con los demás, basadas en la confianza y la empatía. Esto se relaciona con el nivel de preocupación por el bienestar de los demás. Las personas con puntuaciones elevadas en esta dimensión son capaces de ponerse en el lugar de los demás, mostrar afecto e intimidad y entender el dar y recibir en las relaciones humanas. Por el contrario, aquellos con niveles bajos tienen pocas relaciones cercanas con los demás y se sienten frustrados en las relaciones interpersonales, lo que les impide mantener vínculos significativos.

Autonomía: Esta dimensión se relaciona con el grado en que personas mantienen su independencia y autoridad personal. Implica la autodeterminación y la capacidad para resistir las presiones sociales. Puntuaciones altas indican que una persona es determinada e independiente, capaz de resistir las presiones sociales y de regular su comportamiento a través de un locus de control interno. Puntuaciones bajas reflejan que una persona está pendiente de las expectativas y evaluaciones de los demás, toma decisiones según juicios externos y moldea su pensamiento y acción según las normas sociales.

Manejo del entorno: Hace referencia a la capacidad de las personas para crear o seleccionar entornos que favorezcan la satisfacción de sus deseos y necesidades. Puntuaciones

bajas expresan dificultades para manejar los asuntos cotidianos, incapacidad para mejorar o cambiar su contexto y poca conciencia de las oportunidades en el entorno.

Sentido de la vida o propósito en la vida: Esta dimensión describe la capacidad para tener metas en la vida y un sentido de dirección, así como otorgar sentido a lo que se está viviendo y a lo que ya ha ocurrido. Hace referencia a tener fines y objetivos para la vida. La carencia de sentido y significado de la vida se refleja en la falta de metas y dirección, lo que hace que una persona tenga dificultades para encontrar un propósito en su vida.

Crecimiento personal: Se refiere al proceso de desarrollo del potencial personal, atracción por nuevas experiencias y mejoras constantes. Las personas con puntuaciones altas sienten una sensación de crecimiento continuo, se ven como individuos que crecen y se expanden, están abiertos a nuevas experiencias y muestran mayor autoconocimiento y afectividad. Por el contrario, las puntuaciones bajas expresan una sensación de estancamiento personal, carencia de la sensación de mejora con el tiempo, aburrimiento y desinterés por lo que están viviendo y lo que les depara el futuro.

En conjunto, estas dimensiones forman un modelo integral del bienestar psicológico, este no es estático; puede mejorar con el tiempo a través del crecimiento personal y el desarrollo de estas dimensiones.

Esta teoría ha sido ampliamente estudiada y aplicada en la psicología positiva y la promoción de la salud mental, ayudando a las personas a comprender y mejorar su bienestar en lugar de centrarse únicamente en la ausencia de trastornos mentales

La Teoría del Bienestar Psicológico de Ed Diener (1998) es una perspectiva influyente en el campo de la psicología positiva, ha desarrollado esta teoría que se centra en la evaluación y la experiencia subjetiva de la satisfacción con la vida.

La teoría se basa en tres componentes clave del bienestar psicológico:

Satisfacción con la Vida: Este componente se refiere a la evaluación subjetiva que una persona hace de su propia vida en términos de cuán satisfecha o insatisfecha se siente con ella en general. Diener argumenta que las personas tienen una evaluación interna de su bienestar global.

Experiencia Afectiva Positiva: Diener enfatiza la importancia de las emociones positivas en el bienestar. Esto incluye experimentar emociones como la alegría, la gratitud y la serenidad de manera regular en la vida cotidiana.

Ausencia de Experiencia Afectiva Negativa: La teoría también considera vital la minimización de las emociones negativas, como la tristeza, el estrés y la ira, para mantener un alto nivel de bienestar.

Diener (1998) indica que estos tres componentes están interrelacionados y que una persona puede experimentar un alto bienestar psicológico cuando se siente satisfecha con su vida, experimenta emociones positivas con regularidad y mantiene niveles bajos de emociones negativas.

Esta teoría ha influido en la medición y la comprensión del bienestar subjetivo y ha llevado a la creación de escalas y medidas ampliamente utilizadas para evaluar la satisfacción con la vida y las emociones positivas y negativas. Además, ha contribuido significativamente al campo de la psicología positiva, que se centra en el estudio de las cualidades y condiciones que contribuyen al florecimiento humano y al bienestar psicológico.

La Teoría del Bienestar Psicológico de Corey Keyes (2002) es otra perspectiva influyente en el campo de la psicología positiva, ha desarrollado esta teoría para comprender y promover el bienestar mental de una manera holística, se basa en la idea de que el bienestar psicológico no se limita solo a la ausencia de trastornos mentales, sino que implica dos dimensiones interrelacionadas:

Bienestar Emocional: Esta dimensión se refiere a la experiencia de emociones positivas y la ausencia de emociones negativas. Implica sentirse emocionalmente bien y experimentar felicidad, alegría y satisfacción con la vida.

Bienestar Psicológico Social: Esta dimensión se relaciona con la capacidad de funcionar eficazmente en la sociedad y en las relaciones interpersonales. Incluye tener un sentido de propósito en la vida, relaciones satisfactorias, autonomía y dominio del entorno.

Corey Keyes (2002) argumenta que el bienestar psicológico completo se logra cuando ambas dimensiones están presentes y equilibradas. Además, destaca la importancia de identificar y promover el bienestar mental como una estrategia para prevenir trastornos mentales y mejorar la calidad de vida.

Esta teoría ha influido en la forma en que se aborda el bienestar mental en la investigación y la práctica psicológica. Proporciona un marco sólido para comprender que el bienestar no es simplemente la ausencia de enfermedad mental, sino un estado positivo y completo de funcionamiento psicológico que puede ser cultivado y promovido en las personas y comunidades.

La teoría del bienestar psicológico de Martin Seligman (2000) es fundamental en el campo de la psicología positiva, reconocido por su trabajo en esta área, y su teoría se centra en la búsqueda de la felicidad y el bienestar en la vida.

La teoría de Seligman se basa en tres componentes principales:

Placer (P): Este componente se refiere a las emociones positivas, la satisfacción momentánea y la búsqueda del placer en la vida. Incluye momentos de alegría, diversión y satisfacción inmediata.

Participación (E): Seligman sostiene que el bienestar también se deriva de la participación activa en actividades significativas y gratificantes. Esto implica el compromiso en actividades que permiten el flujo o "flow", donde las habilidades y desafíos están en equilibrio.

Significado (M): El tercer componente es el sentido o significado en la vida. Se refiere a la búsqueda de un propósito más profundo y una conexión con algo más grande que uno mismo. Esto puede estar relacionado con metas a largo plazo, valores personales y contribuciones a la sociedad.

Seligman (2000) propone que el bienestar completo se alcanza cuando se experimentan estos tres componentes en la vida. "vida con significado" destaca la importancia de tener un propósito y un sentido de pertenencia en la vida para lograr una satisfacción y bienestar.

Esta teoría ha influido en la psicología positiva y ha llevado a investigaciones y prácticas destinadas a mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico de las personas, alentando el enfoque en el placer, la participación y el significado en la búsqueda de la felicidad y el bienestar.

La Teoría del Bienestar Psicológico de Edward L. Deci (2000), se centra en la importancia de la satisfacción de las necesidades psicológicas fundamentales para el bienestar.

Esta teoría se relaciona principalmente con la autodeterminación y cómo influye en la calidad de vida y el bienestar de las personas.

La teoría de Deci se basa en tres necesidades psicológicas básicas:

Necesidad de Autonomía: Esta necesidad se refiere a la capacidad de actuar y tomar decisiones de forma autónoma, de acuerdo con los propios valores y deseos. Cuando las personas tienen control sobre sus acciones y se sienten libres de influencias externas, experimentan un mayor bienestar.

Necesidad de Competencia: La necesidad de competencia implica sentirse eficaz y capaz en las actividades que uno realiza. Cuando las personas enfrentan desafíos que se alinean con sus habilidades y experimentan un crecimiento y dominio personal, experimentan un aumento en el bienestar.

Necesidad de Relaciones Sociales y Pertinencia: Esta necesidad se refiere a la importancia de las relaciones interpersonales y la sensación de conexión con los demás. Las relaciones sociales significativas y el sentimiento de pertenencia a un grupo son esenciales para el bienestar psicológico.

Deci (2000) argumenta que cuando estas necesidades son satisfechas, las personas son más propensas a experimentar un bienestar psicológico óptimo y a desarrollar una motivación intrínseca, que es la motivación que surge de satisfacer estas necesidades en lugar de recompensas externas.

Esta teoría ha influido en la comprensión de cómo la autodeterminación y la satisfacción de las necesidades psicológicas fundamentales son cruciales para el bienestar psicológico y cómo

pueden aplicarse en contextos educativos, laborales y terapéuticos para fomentar el crecimiento personal y el bienestar de las personas.

Ansiedad

La ansiedad, se ha constituido como un estado de incertidumbre manifiesta por lo que acontecerá en el futuro, no obstante, se tiene una definición más técnica sobre este término expresadas por especialistas en el estudio de este problema.

Es así que, se ha constituido como un estado de incertidumbre manifiesta por lo que acontecerá en el futuro, no obstante, se tiene una definición más técnica sobre este término expresadas por especialistas en el estudio de este problema.

La ansiedad es una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo esta una respuesta adaptativa. La ansiedad sigue siendo un tema de gran importancia para la psicología; su incorporación es tardía, siendo solo tratado desde 1920, abordarse desde distintas perspectivas.

Según el Diccionario de la Real Academia Española (RAE vigésima primera edición), el termino ansiedad proviene del latín anxietas, refiriendo un estado de agitación, inquietud, zozobra del ánimo y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano (Sierra, 2003, p.14).

Con esto se puede entender que, la ansiedad ha estado desde principios de la humanidad, y por lo cual se ha trabajado para dar una definición concreta en lo que respecta a la misma, conocer los niveles de episodios en el ser humano, lo cual puede inferir en el buen desarrollo y nivel de bienestar físico, psicológico y emocional.

Manifestaciones de la ansiedad

Entendemos por manifestación una acción que se presenta de cualquier situación, que puede verse encontrada en diferentes ámbitos,

Bien se conoce que los tipos de ansiedad están brindados en el manual diagnóstico de desórdenes mentales DSM-V donde el tipo de ansiedad se desliga en varios (Tortella-Feliu, 2014).

Manifestaciones clínicas de la ansiedad

Cada trastorno de ansiedad presenta determinadas características, tanto el estímulo amenazante como el pensamiento de información o valoración del imputo que difiere de un trastorno a otro. Podemos señalar que existen aspectos basales presentes en todos los trastornos de ansiedad, así como aspectos particulares para cada uno de ellos.

Se puede decir que las manifestaciones varían según el tipo de trastorno de ansiedad que se presenta en el individuo (física o psicológica); esto nos lleva a encontrar una buena manera en que el individuo pueda sobrellevar esta afección psíquica y pueda lograr tener un buen estado emocional y psicológico en pro de las actividades habituales de su acontecer vivencial, que vienen siendo lo social, familiar, educativo y laboral.

Entre las manifestaciones que más inciden en los síntomas de ansiedad que puedan presentar los individuos se encuentran, manifestaciones fisiológicas, cognitivas y motora.

La ansiedad puede ser definida como una respuesta del organismo que se desencadena ante una situación de amenaza o peligro físico o psíquico, cuyo objeto es dotar al organismo de energía para anular o contrarrestar el peligro mediante una respuesta (conducta

de huida o agresión). Este mecanismo funciona de forma adaptativa y pone en marcha dicho dispositivo de alerta ante estímulos o situaciones que son potencialmente agresoras o amenazantes. Sin embargo, la ansiedad se torna en clínica (Piqueras Rodríguez, 2008, p. 49).

En las siguientes situaciones:

Cuando el estímulo presentado es inofensivo y conlleva una compleja respuesta de alerta.

Cuando la ansiedad persiste en el tiempo, superando la meramente adaptativo y los niveles de alerta persisten.

Cuando los niveles de alerta y ansiedad interrumpen el rendimiento del individuo y las relaciones sociales.

Es preocupante el tema porque se sabe que muchas personas no buscan un tratamiento para la ansiedad, que no piden ayuda sin saber que las consecuencias de padecer ansiedad durante mucho tiempo pueden ser muy graves. Esas consecuencias pueden ser las mencionadas en el siguiente acápite y pueden poner en riesgo nuestro bienestar psicológico

Si bien hablamos de las manifestaciones que genera la ansiedad, que bien puede ser un estado pasajero transitorio o ya sea, un estado de rasgo característico en el individuo que la posee esto bien expresado por Charles Spielberger en su instrumento de evaluación de la ansiedad. Por ejemplo, uno de los instrumentos psicométricos más utilizados para la evaluación de la ansiedad, el inventario para la ansiedad rasgo-estado Spielberger, Gorsuch, y Lushene (1970) da cuenta de esta distinción, señalando que la ansiedad-estado supone un estado emocional

transitorio, mientras que la ansiedad-rasgo se explica a partir de lo que sería una “tendencia ansiosa”, propia de un rasgo de personalidad (Sarudiansky, 2013, pp. 23-24).

Causas de la ansiedad

Torrents (2013) expresa que, el estudio de la relación de la ansiedad y supervivencia, ha evidenciado que los pacientes con alto nivel de ansiedad acudan más a urgencias, se hospitalizan más y tienen mayor mortalidad. La ansiedad se deriva de aquellos aspectos relacionados con el desconocimiento del proceso quirúrgico, de la enfermedad. De la evolución y del tratamiento, es decir, cuando existe una incoherencia de las circunstancias y el marco de estímulos no es el adecuado para que los sujetos puedan interpretar la situación vivida (pp. 45-46).

Como menciona Torrents, se entiende que las causas de la ansiedad se encuentran en la misma relación con el deseo de supervivencia del individuo, esto ante cualquier situación que acontezca en su vida, con esto se puede interpretar que por factores externos que inciden en el hombre, ya sea también por causas patológicas, yendo en dependencia al nivel que este sostenga.

Consecuencias físicas de la ansiedad

Aunque se conoce que la ansiedad provoca tanto síntomas físicos y psicológicos. De hecho, la ansiedad sucede debido a que las personas se anticipan a las amenazas que podrían surgir en el futuro, de tal forma que nuestro cuerpo se prepara para un momento de ‘lucha o huida’ como si estuviéramos delante de un peligro inminente. Por lo tanto, nuestro organismo activa el corazón, los pulmones y los músculos para que estos estén listos para dar esta respuesta.

Se menciona que, el motivo por el que los síntomas físicos de la ansiedad son intensos y persistentes cuando identificamos este trastorno. A pesar de que existen niveles de ansiedad y por lo tanto las manifestaciones de la ansiedad pueden ser diferentes entre ellas, existen una serie de síntomas físicos que suelen ser comunes.

Por tal caso se menciona, según el conocimiento del tema que se adquirió en el transcurso de la carrera. Que, a corto plazo, los efectos de la ansiedad pueden ser: dolor de cabeza recurrente, mareos y vértigos, problemas gastrointestinales, hipertensión, insomnio, dolores musculares y fatiga crónica, entre otros. Y todas estas consecuencias de la ansiedad se pueden evitar si se llega a buscar la atención con un especialista de la salud mental.

Consecuencias cognitivas de la ansiedad

Los altos niveles de ansiedad pueden generar un déficit en el aprendizaje del individuo, sufriendo una disminución en la atención, concentración y la retención de información que se le brinde; esto en cualquier ámbito en el cual el sujeto opere (Jadue, 2001).

Spielberger (1985) manifestó que, aquellos con una inteligencia promedio sufren mayormente de dificultades académicas, ya que los mejores dotados o de alto desarrollo cognitivo pueden compensar la ansiedad (pp. 351-376).

Como mencionaron los autores antes citados, podemos deducir que, los altos niveles de ansiedad tienen una gran influencia en la cognición del individuo en lo cual, esto produce una alteración en su atención y concentración en sus áreas de aprendizaje; y generando consecuencias en el área educativa a modo de deserciones en sus estudios o sitios de aprendizaje en los cuales ellos se apliquen.

Teorías de la ansiedad

Entre las teorías más centradas en el estudio de la ansiedad, se mencionan las más importantes de psicólogos que han profundizado en el estudio de la misma, para así generar un mejor concepto.

Por tal razón mencionaremos las principales teorías de personalidad y conductuales durante muchas décadas los psicólogos experimentales se han basado en la teoría del aprendizaje y se han centrado en las respuestas fisiológicas, psíquicas y conductuales que caracterizan al estado de ansiedad o miedo.

Teoría de A. Beck

Durante las dos últimas décadas hemos presenciado un tremendo progreso en el conocimiento y tratamiento de los trastornos de ansiedad. Los enfoques derivados de la terapia cognitiva, particularmente, han logrado una base sustancial de apoyo empírico. En el presente libro, escrito por una autoridad contemporánea David A. Clark y por el pionero de la terapia cognitiva Aaron T. Beck, se sintetizan los últimos avances logrados en el campo y se presentan pautas actuales de práctica terapéutica basadas en los hallazgos más recientes.

Otras características que hacen recomendable y manejable el libro son las síntesis, a modo de pequeños manuales, de los cinco principales trastornos de ansiedad, los aspectos clínicos concisos, los casos presentados con todo detalle y más de treinta cuestionarios y formularios que pueden emplearse en la práctica. En la Primera parte se actualiza y reformula el influyente modelo de los trastornos de ansiedad que Beck y sus colaboradores propusieron en 1985. Los autores aclaran las múltiples facetas de la ansiedad mal adaptativa y del papel que

desempeña la cognición en su desarrollo y mantenimiento. Sucintamente se revisan cientos de estudios empíricos que examinan las hipótesis del modelo (Clark, 2012).

Teoría de Perls

(Ceballos Montalvo, 2017) indica que, la ansiedad está relacionada con “aspectos fisiológicos, fantasiosos, y del hacerle frente a la vida” (1975a, p.169). al hablar de aspectos fisiológicos nuevamente Perls hace referencia a su teoría sobre las emociones y al uso del término excitación como energía vital. Y señala que cuando la dinámica de la excitación en emociones y enfrentamiento se ve interrumpida se llega a un exceso de excitación, es decir, el metabolismo normal llega a un estado malsano, estancado, sobreactivo y surge el estado de ansiedad; en donde el corazón se acelera para suministrar más oxígeno requerido por la excitación y se intenta desensibilizar el sistema sensorial como una forma de reducirla (Perls, 1974, 1975a).

Perls señaló en su teoría la presencia de dos niveles de existencia de la ansiedad, esto como un desencadenante importante de la misma. “Para comprender esta relación entre la fantasía y ansiedad Perls (1974-1976) señala que tenemos dos niveles de existencia: (a) nivel de lo real, la realidad o el nivel público que es nuestro hacer y (b) el nivel privado, el escenario del pensar, la mente o maya (palabra hindú que significa ilusión, fantasía)” (Ceballos, 2017, p. 26).

Teoría de Lang

“En realidad, un sentimiento como la ansiedad puede expresarse tanto a nivel mental como fisiológico y conductual. Con este planteamiento, el psicólogo estadounidense Peter Lang

propuso en 1968 la teoría tridimensional de la ansiedad, también conocida como del triple sistema de respuesta de la ansiedad” (Galindo y Galgo, 2018, p. 1).

Teoría de la actualidad

En la teoría propuesta por Lang se expresa la famosa teoría tridimensional de la ansiedad, en lo cual se mencionan tres tipos de manifestaciones en el individuo que la posee en donde; están consideradas en la respuesta de ansiedad que tiene componentes cognitivos, fisiológicos y motores.

El método del triple sistema de respuesta sigue utilizándose actualmente. Con base en este se han diseñado múltiples test, escalas y formatos de auto-informe que permiten evaluar el sistema cognitivo, fisiológico y conductual, frente a diversos eventos emocionales. Esto ha aportado información muy relevante en ámbitos clínicos y académicos, y aunque ha recibido algunas críticas, constituye un punto de partida muy importante para que se continúen realizando investigaciones en el área (Martínez-Monteagudo, et. al, 2012).

De acuerdo con Monteagudo, la teoría de Lang mantiene que, la ansiedad se manifiesta por triple sistema de respuesta, que como bien se menciona anteriormente.

Sus primeras observaciones contradecían el modelo unitario de la emoción, constando bajas correlaciones entre las diferentes medidas del miedo o la ansiedad (cognitivas, conductuales o fisiológicas) (2012, p. 202).

Por lo tanto, se puede mencionar que esta teoría modifica la idea de que la ansiedad es un concepto (García-Hernández, 2012) o unitario, proponiendo que este constructo se manifiesta en un triple sistema de respuesta, y así indicar que la ansiedad se puede exteriorizar en cualquiera de

las tres respuestas postuladas por Lang; obteniendo así una diferenciación notable al momento de dilucidar los síntomas de la ansiedad.

Las respuestas que se desglosan en la teoría tridimensional de la ansiedad de P. Lang, como antes se mencionó, se presentan de esta manera.

Respuesta cognitiva: la ansiedad normal se manifiesta en pensamientos o sentimientos de miedo, preocupación, temor o amenaza; mientras que la ansiedad psicopatológica se vivencia como una catástrofe eminente (amenaza magnificada) y se puede experimentar como “desordenes de pánico” generalizados. Comprende pensamientos o imágenes muy específicos, como anticipaciones catastróficas de un problema.

Respuestas fisiológicas: se asocian a un incremento en la actividad de dos sistemas más principalmente, el Sistema Nervioso Autónomo y el Sistema Nervioso Somático, pero también como parte de la activación de la actividad endocrina del Sistema Nervioso Central. Como consecuencia de este incremento se puede producir aumento de la actividad cardiovascular, la actividad electro dérmica, el tono musculoesquelético y/o la frecuencia respiratoria.

Respuestas motoras: debido a los aumentos de las respuestas fisiológicas y cognitivas, se producen cambios importantes en la respuesta motora, los cuales han sido divididos, habitualmente, en cambios en las respuestas directas e indirectas Miguel-Tobal & Cano Vindel (2002). Las respuestas directas incluyen: tics, temblores, inquietud motora, tartamudeo, gesticulaciones innecesarias, etc. Además, pueden incluir una reducción en la precisión motora y del tiempo de reacción, de aprendizaje y ejecución de tareas complejas; también una disminución de la destreza para la discriminación perceptiva y de la memoria a corto plazo. Las respuestas

indirectas se refieren a las conductas de escape o evitación producto de la ansiedad y que, usualmente no están bajo un control voluntario por parte de la persona. Las respuestas de ansiedad en los otros dos componentes (cognitivo y fisiológico) cumplen un papel de estímulos discriminativos, siendo la base para la posterior aparición de otras respuestas, como la evitación o la huida. En esta línea, Méndez, Olivares y Bermejo (2001) realizan una distinción con respecto a las conductas motoras.

A partir de esta teoría se derivan una serie de implicaciones que habrá que tener en cuenta, tanto para la conceptualización y la evaluación como para las técnicas de intervención aplicadas a los trastornos de ansiedad. Así, la ansiedad se debería conceptualizar como un fenómeno formado por un conjunto de respuestas que se clasifican en:

Respuesta de evitación activa: la persona lleva a cabo una acción que obvia la aparición de los estímulos que provocan la respuesta de la ansiedad.

Respuesta de evitación pasiva: la persona deja de realizar una acción logrando que los estímulos evocadores de las respuestas de ansiedad no se presenten.

Respuesta de escape: la persona se aleja del objeto temido cuando se encuentra de forma inesperada con él o por presión social.

Respuestas motoras alteradas: si las condiciones fuerzan a la persona a mantenerse en la situación temida, aparecen perturbaciones de la conducta motora verbal (voz temblorosa, bloqueos, repeticiones) y no verbal (tics, temblores, muecas faciales).

7. Hipótesis

- Los estudiantes de la carrera de trabajo social presentan un nivel de ansiedad alto.
- El nivel de bienestar psicológico de los estudiantes es bajo.
- A mayor nivel de ansiedad, menor nivel de bienestar psicológico en los estudiantes de la carrera de trabajo social de la UNAN-FAREM Carazo.

8. Marco metodológico

a. Diseño de estudio

La presente investigación es no experimental ya que las variables se desarrollan de manera fluida en el ambiente, no se construyó ningún problema investigable, las variables siguieron su curso natural.

Enfoque:

Posee un enfoque cuantitativo ya que se realizaron mediciones objetivas y análisis estadísticos de la información que se recolectó mediante el inventario de ansiedad rasgo-estado y la Escala de Bienestar Psicológica de Ryff y de esta manera poder comprobar nuestra hipótesis.

Corte temporal:

Es observacional de corte transversal ya que se analizaron datos de variables recopiladas en un periodo de tiempo definido sobre una muestra. Se da en un solo momento (segundo semestre del año 2023).

Alcance:

La investigación es descriptiva y correlacional, ya que se describe en lo que se basa el trabajo investigativo, en cómo se obtuvieron los datos requeridos y la información en la que se basa esta investigación. Es correlacional ya que mide dos variables y la relación estadística entre ellas.

Población:

La población de trabajo de esta investigación está compuesta por 130 estudiantes de la carrera de trabajo social de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua. UNAN, FAREM-CARAZO.

Muestra:

. La muestra está conformada por 45 estudiantes de la carrera de trabajo social, compuesta por 9 estudiantes de cada año de la carrera (de 1ro a 5to año). Para obtener esta muestra se utilizó un nivel de confianza del 90% y un margen de error del 10%.

Tabla 1.

Sexo de la muestra del estudio.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	F	30	66.7
	M	15	33.3
	Total	45	100.0

Tabla 2.

Edades de la muestra.

	N	Mínimo	Máximo	Media
Edad	45	18	28	21.38
N válido	45			

Muestreo:

Se optó por un muestro aleatorio, dividiendo la población general en segmentos homogéneos, y tomando después una muestra aleatoria simple de cada salón de primero a quinto año de la carrera de trabajo social. El muestreo es no probabilístico por conveniencia ya que no se aplicó ninguna estratificación. La participación de la muestra fue de forma voluntaria.

b. Participantes

La muestra está compuesta por 45 estudiantes de la Carrera de Trabajo Social de la UNAN-Managua, FAREM-Carazo, la cual se obtuvo por medio de la calculadora de tamaño de muestra de SurveyMonkey. Esta muestra se divide de primero a quinto año de la carrera de Trabajo social, en la selección aleatoria de 9 estudiantes por cada año.

c. Instrumentos

Nombre del instrumento: IDARE (inventario de ansiedad rango-estado) Autor: Charles D. Spielberger y Dr. Rogelio Díaz Guerrero. Año de publicación: 1970 Código: PCE-28
Procedencia: UNAM (México D.F) Significación: dos escalas separadas de auto evaluación para medir dos dimensiones distintas de la ansiedad: (1) ansiedad-rasgo y (2) ansiedad-estado. Tipo de aplicación: individual, colectivo. Duración: no tiene tiempo límite. Generalmente se requiere de un promedio de 15 minutos para la aplicación de ambas escalas. Adaptaciones o baremos: puntuaciones T y rangos percentiles.

Descripción: la escala A-rasgos consiste en 20 afirmaciones en las que se le pide al sujeto describir como se sienten generalmente. La escala A-estado también consiste en 20 afirmaciones, pero las instrucciones requieren que los sujetos indiquen como se sienten en un momento dado.

Nombre del instrumento: escala de bienestar psicológico de Ryff. Autor: Carol Ryff. Año de publicación: 1995. Adaptación y validación: Díaz, Rodríguez Carbajal, Raquel; blanco, 30 española: Amalio; moreno Jiménez, Bernardo; gallardo, Ismael; valle, Carmen y van Dierendonck, Dirk (2006) Procedencia: estados unidos.

Para medir estas dimensiones la autora desarrolló la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB por sus siglas en inglés) en su versión larga que contenía un total de 20 ítems por dimensión y una versión corta con nueve reactivos por dimensión (Ryff & Keyes, 1995). En 2004 van Dierendonck propone una versión corta de 39 reactivos (entre 6 y 8 ítems por dimensión) que mantiene una buena consistencia interna. Díaz et al. (2006) toman la escala de van Dierendonck adaptándola y validándola en población española resultando en un instrumento de 29 ítems que miden las seis dimensiones propuestas por Ryff con un alfa de Cronbach que va de .70 a .84. Para este estudio se replicó el instrumento de Díaz et al. (2006), tomando su propuesta de 29 reactivos y se evaluó la consistencia interna y validez factorial de la escala en población mexicana. Los resultados mostraron que, a diferencia del instrumento de Díaz et al. (2006), la solución factorial final arrojó 2 factores que explicaban el 60.4% de la varianza: Bienestar Positivo con 14 reactivos (1, 4, 5, 8, 9,10, 11, 12, 13, 15, 16,18, 19 y 20) que miden la apreciación positiva que la persona tiene de sí mismo, de sus habilidades, de su capacidad para el logro de objetivos, del dominio de su entorno y de su vida en general. Bienestar Negativo con 6 reactivos (2, 3, 6, 7, 14 y 17) que miden la valoración negativa que hace la persona de su capacidad para relacionarse, para alcanzar objetivos, para ser reconocido y apreciado por los demás.

d. Operacionalización de variables

Tabla 3.

Operacionalización de variable

Variable	Definición conceptual.	Tipo de variable.	Indicadores	Valor	Nivel de medición.	Instrumento
Bienestar psicólogo.	Es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo. Se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social.	Cuantitativa categórica.	0 – 11 45 – 67 68 – 80	Bajo Normal Alto	Ordinal	Escala de bienestar psicológico de Ryff.
Ansiedad	Consiste en un estado de malestar psicofísico caracterizado por una sensación de inquietud, intranquilidad, inseguridad o desosiego ante lo que se vivencia como una Amenaza inminente	Cuantitativa categórica.	Ansiedad rasgo -Mayor o igual a 45 -Entre 30 hasta 44 -Menor a 30 Ansiedad estado -Mayor o igual a 45 -Entre 30 hasta 44 -Menor a 30	Alta Medio bajo Alto Medio Bajo	Ordinal	Inventario de ansiedad. Rasgo-Estado. IDARE

Tabla de elaboración propia

e. Procesamiento de datos

Los datos recolectados mediante el test IDARE, y la escala de bienestar psicológico de Ryff fueron insertados en la base de datos para ser procesados mediante el programa SPSS. Se utilizaron tablas de frecuencia para representar los niveles de ansiedad y bienestar psicológicos presentes en los estudiantes de trabajo social, estas permiten visualizar la distribución y proporción de dichos niveles. El análisis se realizó mediante tablas cruzadas, esta herramienta permite examinar la relación existente entre dos variables categóricas. En estas se muestra la distribución conjunta de las categorías de ambas variables y facilitan la detección de patrones y asociaciones.

Dichas tablas permitieron explorar la relación entre las dimensiones de bienestar psicológico y los niveles de ansiedad. La prueba de chi-cuadrado de Pearson se utilizó para evaluar la independencia entre las variables categóricas, en este caso, el bienestar psicológico y los niveles de ansiedad. El objetivo de esta prueba es determinar si hay una dependencia significativa entre estas variables o si la relación es simplemente al azar.

f. Consideraciones éticas

Consideraciones éticas según APA.

En la presente investigación, se consideró poner en práctica los aspectos metodológicos que se requieren para la obtención de la información vital del estudio, debido a que la fuente de información es universitaria. Se nombra a continuación cuales fueron los aspectos éticos que se tomaron en cuenta a la hora de la realización del trabajo metodológico.

Autonomía: este aspecto es de suma importancia, ya que permite a la población en estudio tenga el pleno derecho de aceptar participar o no en dicha investigación, así mismo de abandonarla si este no quiere seguir participando.

Consentimiento informado: informar a los participantes acerca del propósito de la investigación, la duración estimada, y los procedimientos; su derecho a rehusarse a participar y retirarse de la investigación una vez que su participación haya comenzado; las consecuencias previsibles de rehusarse o retirarse; los factores razonablemente previsibles que pueden influenciar su voluntad de participar, tales como riesgos potenciales, incomodidad o efectos adversos; cualquier beneficio posible de la investigación; los límites de confiabilidad, los incentivos por la participación, y a quien contactar para preguntar acerca de la investigación y los derechos de los participantes en investigaciones, dan la oportunidad a los eventuales participantes de formular preguntas y recibir respuestas.

Anonimato: al momento de interpretación de los resultados de la evaluación, los investigadores deben garantizar que los datos se manipulen con total discreción y cautela, garantizando la confidencialidad de los mismos.

9. Resultados

En el siguiente acápite se presentará el análisis y discusión de resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos utilizados en la investigación, se abordará el análisis a través de la distribución de frecuencia, análisis de gráficos estadístico procesados por el programa estadístico SPSS. Por último, se desarrollará la discusión de tales resultados.

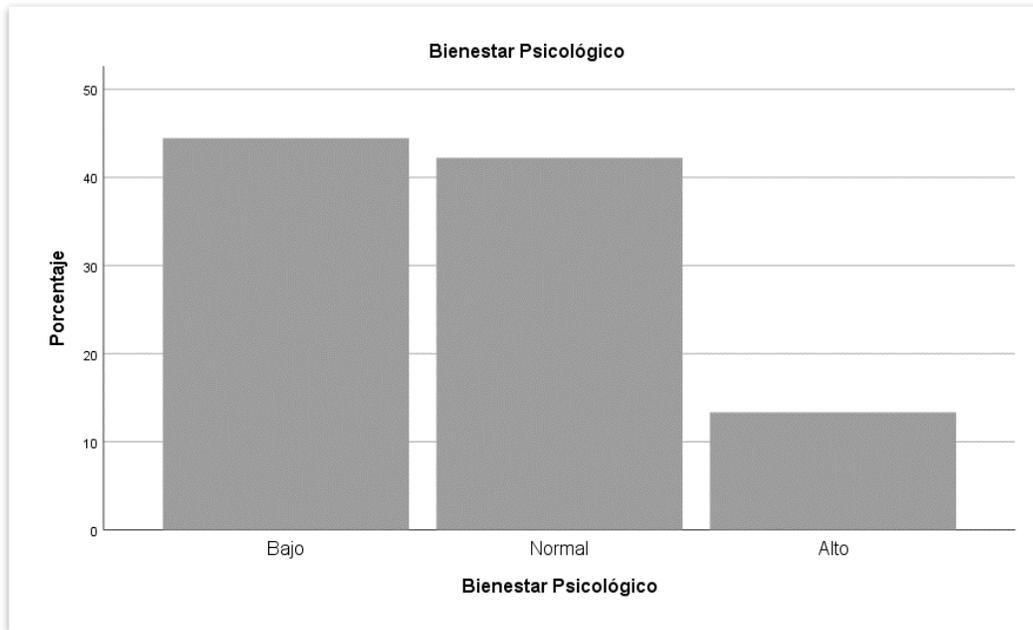
A continuación, se presentarán los resultados obtenidos, tanto en ansiedad como bienestar psicológico.

En la siguiente figura se muestran los niveles de bienestar psicológico presente en los estudiantes de la carrera de Trabajo Social. Se observa que un 44.4% se encuentra en la categoría baja, mientras que un 42.2% está en la categoría normal y solo un 13.3% se sitúa en la categoría alta. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes tienen un bienestar psicológico que no es óptimo, siendo significativamente más frecuente la categoría baja en comparación con el alta.

El obtener una puntuación baja puede implicar varios aspectos, como altos niveles de estrés, ansiedad, falta de satisfacción en la vida o problemas para manejar las demandas diarias. Esto puede afectar la capacidad de afrontar desafíos, la concentración, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones.

Figura 1.

Nivel de bienestar psicológico.

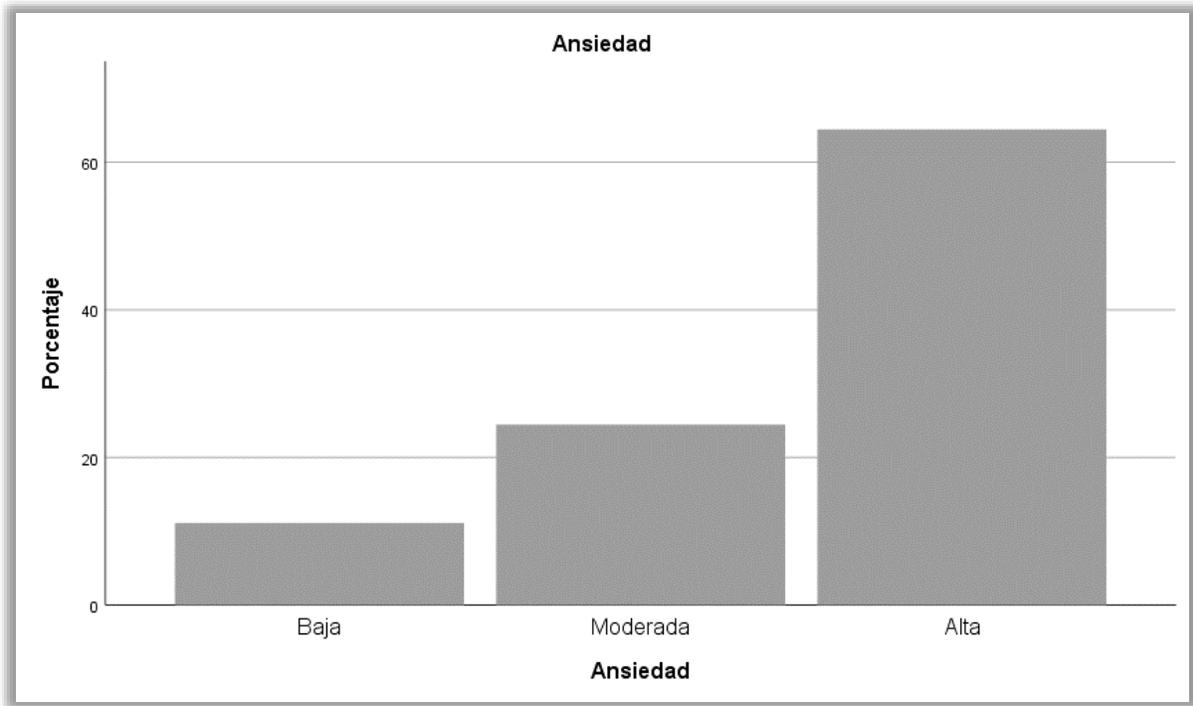


La figura 2 muestra niveles significativos de ansiedad entre los estudiantes. El 64.4% se encuentra dentro de la categoría de ansiedad alta, mientras que un 24.4% muestra ansiedad moderada y solo un 11.1% se sitúa en la categoría baja. Esta distribución indica que la gran mayoría de los estudiantes experimentan niveles significativos de ansiedad, con una proporción considerable en la categoría alta.

Tener ansiedad alta implica experimentar niveles significativos de preocupación, miedo o nerviosismo que interfieren con la vida diaria.

Figura 2.

Nivel de ansiedad.



En la tabla 4 se observan datos que muestran la relación entre el bienestar psicológico y la ansiedad. Se observa que el 90% de los casos con un nivel bajo de bienestar psicológico poseen un nivel alto de ansiedad, mientras que un 57.9% con nivel normal de bienestar psicológico poseen un nivel moderado de ansiedad. Se puede observar que no se reportan casos de nivel alto de bienestar psicológico en esta tabla cruzada con la ansiedad.

Tabla 4.*Tabla cruzada de bienestar psicológico y ansiedad.*

		Ansiedad			
		Baja	Moderada	Alta	
Bienestar Psicológico	Bajo	Recuento	0	2	18
		Recuento esperado	2.2	4.9	12.9
		% dentro de Bienestar Psicológico	0.0%	10.0%	90.0%
		% dentro de Ansiedad	0.0%	18.2%	62.1%
		% del total	0.0%	4.4%	40.0%
		Recuento	2	6	11
	Normal	Recuento esperado	2.1	4.6	12.2
		% dentro de Bienestar Psicológico	10.5%	31.6%	57.9%
		% dentro de Ansiedad	40.0%	54.5%	37.9%
		% del total	4.4%	13.3%	24.4%
		Recuento	3	3	0
		Recuento esperado	.7	1.5	3.9
	Alto	% dentro de Bienestar Psicológico	50.0%	50.0%	0.0%
		% dentro de Ansiedad	60.0%	27.3%	0.0%
		% del total	6.7%	6.7%	0.0%

Tabla de elaboración propia

En la tabla 5 podemos observar los resultados del análisis de la prueba de chi-cuadrado de Pearson, estos muestran un valor de chi-cuadrado de 20.120 con 4 grados de libertad y una significación asintótica bilateral de .000, lo que indica una asociación significativa entre las

variables analizadas. Además, la razón de verosimilitud es de 22.266 con 4 grados de libertad y una significación asintótica de .000, reafirmando una asociación significativa entre las variables.

La prueba de asociación lineal por lineal mostro un valor de 17.562 con 1 grado de libertad y una significación asintótica de .000, lo que indica una relación significativa de tipo lineal entre las variables analizadas.

Estos resultados sugieren una conexión relevante entre las variables evaluadas en la investigación, con una relación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y los niveles de ansiedad en la muestra.

Tabla 5.

Prueba de chi-cuadrado de Pearson.

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	20.120 ^a	4	.000	.001	
Razón de verosimilitud	22.266	4	.000	.000	
Prueba exacta de Fisher	18.427			.000	
Asociación lineal por lineal	17.562 ^b	1	.000	.000	.000
N de casos válidos	45				

Tabla de elaboración propia

10. Discusión y conclusiones

Discusión de resultados

En este apartado se presentan los resultados de la fase de campo, y con relación a los objetivos y las hipótesis planteadas en el estudio. A partir de los hallazgos encontrados se aceptan las hipótesis propuestas en esta investigación.

Estos resultados guardan relación con González-Aguilar (2021), quien expresa en sus derivaciones, que se debe de prestar más atención a la ansiedad y la resiliencia para el desarrollo y la mejora del bienestar y salud mental. Expresa que bajos indicadores de trastorno de ansiedad generalizada han sido predictores significativos para bienestar psicológico. Ello se relaciona con lo que en esta investigación se presenta.

En el estudio de Canales Quezada (2013), en sus resultados expresa que los estudiantes que presentaron malestar psicológico han presentado síntomas psicósomáticos de ansiedad, depresión y disfunción social. Lo que concuerda con los resultados obtenidos en esta investigación respecto a las variables bienestar psicológico y ansiedad.

Procel Niama et al. (2022), en sus resultados estableció la existencia de una correlación negativa significativa por lo que se infiere que a menor bienestar psicológico existe mayor ansiedad competitiva. Lo que concuerda totalmente con los resultados de esta investigación, pero en lo que no concuerda el estudio del referido autor con este estudio investigativo es que el menciona la correlación es baja.

Por último, tenemos a Mori Duran (2022), sus resultados arrojaron en la investigación que a menor ansiedad manifiesta habrá un mayor nivel de bienestar psicológico en el adolescente. Lo que concuerda con los resultados arrojaron en esta investigación.

Conclusión

A lo largo de esta investigación, se ha explorado y analizado el bienestar psicológico y los niveles de ansiedad entre los estudiantes de trabajo social. Los objetivos específicos se han cumplido satisfactoriamente, revelando que los estudiantes de trabajo social experimentan niveles significativamente altos de ansiedad, mientras que su bienestar psicológico se encuentra en niveles bajos. Además, se ha demostrado de manera concluyente que existe una correlación significativa entre la ansiedad y el bienestar psicológico en este grupo de estudiantes. Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar las preocupaciones relacionadas con la ansiedad y el bienestar psicológico en el ámbito educativo de la carrera de trabajo social, con el fin de mejorar la calidad de vida y el desempeño académico de los estudiantes.

11. Recomendaciones

A continuación, se presentan recomendaciones claves y estrategias de afrontamiento, estas sugerencias buscan fortalecer la salud mental. Dirigidas tanto a estudiantes como a futuros investigadores, apuntan a mejorar la calidad de vida estudiantil y fomentar investigaciones más detalladas en el campo.

Dirigido a los Estudiantes

A los estudiantes de trabajo social se les insta a priorizar su salud mental, buscar ayuda cuando sea necesario y participar activamente en las iniciativas de bienestar.

- **Intervenciones Personalizadas**

Se sugiere implementar programas de apoyo psicológico personalizado para estudiantes de trabajo social, considerando sus necesidades individuales, con el objetivo de mejorar el bienestar y reducir la ansiedad.

- **Promoción de Estrategias de Afrontamiento**

Fomentar la adopción de estrategias efectivas de afrontamiento para manejar el estrés académico y laboral. Esto puede incluir talleres, seminarios o recursos digitales que brinden herramientas prácticas.

- **Implementación de Prácticas Saludables**

Recomendar la adopción de prácticas saludables, como la actividad física regular, la gestión del tiempo y la priorización de actividades recreativas, para fortalecer la salud mental de los estudiantes.

- **Sensibilización y Desmitificación de la Ansiedad**

Realizar campañas de sensibilización para desmitificar la ansiedad, destigmatizar la búsqueda de ayuda psicológica y fomentar un ambiente de apoyo entre los estudiantes.

Dirigido a futuros investigadores

- Para investigaciones futuras, se recomienda profundizar en factores específicos que contribuyan a la ansiedad y proponer intervenciones más detalladas. Además, se sugiere explorar posibles correlaciones con el desempeño académico.
- Estas recomendaciones tienen como objetivo mejorar la calidad de vida de los estudiantes de trabajo social y proporcionar a futuros investigadores un camino para ampliar la comprensión de estos temas.
- Proponer la inclusión de módulos específicos en el plan de estudios que aborden temas relacionados con el bienestar psicológico y la gestión de la ansiedad, brindando a los futuros investigadores herramientas desde una perspectiva académica.

12. Referencias bibliográficas

- Aleixandre Duche, F. P. (2020). Transición secundaria-universidad y la adaptación a la vida universitaria. *Revista de ciencias sociales*, pp. 244-258, 2020.
- Brunier, A. (2 de marzo de 2022). *La pandemia de COVID-19 aumenta en un 25% la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Castro Solano, A. (s.f.). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso 23(3). *revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 43-72.
- Ceballos Montalvo, D. (2017). Teorías de la ansiedad en la terapia Gestalt. *Poiésis*, 1(33), 46–57. doi:<https://doi.org/10.21501/16920945.2495>
- Chorot, P. (1991). *Teoría de la incubación de la ansiedad: evidencia empírica*. España: Revista de psicología general y aplicada: revista de la federación española de asociaciones de psicología.
- Clark, D. A. (2012). *terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. España: Desclée De Brouwer.
- Garano, E. B. (2006). *Haga frente a la ansiedad: 10 formas sencillas de aliviar la ansiedad, los miedos y las preocupaciones*. AMAT.
- García-Hernández, M. C.-M.-V. (2012). Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang.
- Jadue J., G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios Pedagógicos*, (27), 111-118.

- Monteagudo, C. M. (2012). *Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang*. Obtenido de Repositorio Institucional de la universidad de Alicante: <http://hdl.handle.net/10045/35859>
- Pardo Montero, J. (2008). *estrés en estudiantes de educación social*. Madrid, España: Centro de estudios universitarios La Salle. Boletín de estudios e investigación.
- Piqueras Rodríguez, J. A. (2008). Ansiedad, Depresión y Salud. *Suma Psicológica*, 49.
- Sandín, B. (1990). *Factores de Predisposición en los Trastornos de Ansiedad*. Obtenido de Revista de Psicología General y Aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología : <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/2797593.pdf>
- Sarudiansky, M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *Psicología Iberoamericana Vol. 21 N. 2*, 19-28.
- Sierra, J. C. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetivade* , 3(1), 10-59.
- Spielberger, C. (1985). *Anxiety, cognition and effect*. Hillsdale NJ: Erlbaum: H. Tuma y J. Maser.
- Torrents, R. R. (2013). *Index de Enfermería, vol. 22 no. 1-2*. Obtenido de Ansiedad en los cuidados. una mirada desde el modelo de Mishel: <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962013000100013>
- Torres, Y. C. (2018). *Relación entre el estrés académico y los hábitos*.
- Tortella-Feliu, M. (2014). *Los trastornos de Ansiedad en el DSM-5 Cuaderno de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*. Dialnet. Obtenido de <http://www.editorialmedica.com/>

13. Anexos

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

INSTRUCCIONES: Lea con atención el siguiente cuestionario e indique que tan de acuerdo o en desacuerdo esta con respecto a cada afirmación, en donde 0 es totalmente en desacuerdo y 4 es totalmente de acuerdo. Sus respuestas son muy importantes por lo que le pedimos responda

con total sinceridad sabiendo que no hay respuestas correctas ni incorrectas y que la información que comparta es estrictamente CONFIDENCIAL. Por favor, no deje enunciados sin contestar; si tiene alguna duda, pregunte con confianza.

Reactivos	0	1	2	3	4
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.					
2. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.					
3. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.					
4. Disfruto haciendo planes para futuro y trabajar para hacerlos realidad.					
5. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.					
6. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.					
7. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.					
8. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.					
9. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.					
10. En general siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					
11. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.					
12. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.					
13. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					
14. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.					
15. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.					
16. En general, con el tiempo sigo aprendiendo más sobre mí mismo.					
17. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.					
18. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.					
19. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.					
20. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.					

IDARE

Inventario de Autoevaluación

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo numerado que indique cómo se siente *generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien	①	②	③	④
22. Me canso rápidamente	①	②	③	④
23. Siento ganas de llorar	①	②	③	④
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	①	②	③	④
25. Pierdo oportunidades por no poder decidir rápidamente	①	②	③	④
26. Me siento descansado(a)	①	②	③	④
27. Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"	①	②	③	④
28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	①	②	③	④
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	①	②	③	④
30. Soy feliz	①	②	③	④
31. Tomo las cosas muy a pecho	①	②	③	④
32. Me falta confianza en mí mismo(a)	①	②	③	④
33. Me siento seguro(a)	①	②	③	④
34. Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades	①	②	③	④
35. Me siento melancólico(a)	①	②	③	④
36. Me siento satisfecho(a)	①	②	③	④
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	①	②	③	④
38. Me afectan tanto los engaños que no me los puedo quitar de la cabeza	①	②	③	④
39. Soy una persona estable	①	②	③	④
40. Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso(a) y alterado(a)	①	②	③	④

EDITORIAL
EL MANUAL MODERNO, S.A. DE C.V.
Av. Sonora núm. 206, Col. Hipódromo, Deleg. Cuauhtémoc
06100 México, D.F.

IDARE

Inventario de Autoevaluación

por

C.D. Spielberg, A. Martínez-Urrutia, F. González-Reigosa, L. Natalicio y R. Díaz-Guerrero

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo numerado que indique cómo se *siente ahora mismo*, o sea, en *este momento*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos *ahora*.

	NO EN LO ABSOLUTO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado(a)	①	②	③	④
2. Me siento seguro(a)	①	②	③	④
3. Estoy tenso(a)	①	②	③	④
4. Estoy contrariado(a)	①	②	③	④
5. Estoy a gusto	①	②	③	④
6. Me siento alterado(a)	①	②	③	④
7. Estoy preocupado(a) actualmente por algún posible contratiempo	①	②	③	④
8. Me siento descansado(a)	①	②	③	④
9. Me siento ansioso(a)	①	②	③	④
10. Me siento cómodo(a)	①	②	③	④
11. Me siento con confianza en mi mismo(a)	①	②	③	④
12. Me siento nervioso(a)	①	②	③	④
13. Me siento agitado(a)	①	②	③	④
14. Me siento "a punto de explotar"	①	②	③	④
15. Me siento reposado(a)	①	②	③	④
16. Me siento satisfecho(a)	①	②	③	④
17. Estoy preocupado(a)	①	②	③	④
18. Me siento muy agitado(a) y aturdido(a)	①	②	③	④
19. Me siento alegre	①	②	③	④
20. Me siento bien	①	②	③	④



D.R. © 1980 por
EDITORIAL EL MANUAL MODERNO, S.A. DE C.V.
Miembro de la Cámara Nacional
de la Industria Editorial Mexicana, Reg. núm. 39

0101