

EVALUACIÓN DE ESTRATEGIAS DE APOYO EN EDUCACIÓN SUPERIOR: SENSIBILIDAD A LA ANSIEDAD, EXPERIENCIA ÓPTIMA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

*Ma. del Refugio Cuevas Martínez, Alfonso Sergio Correa Reyes y Margarita Villaseñor Ponce
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM.
Edificio A4-PA23
cuquicuevas@gmail.com*

Introducción

Un elemento que podría estar vinculado con los problemas de ansiedad en estudiantes de licenciatura, es la forma en la que los mismos enfrentan el reto de llevar a cabo sus estudios profesionales. Es así que se ha postulado la necesidad de estudiar y evaluar los aspectos positivos de la vida del hombre, tales como el bienestar, la alegría, la satisfacción, la esperanza, el optimismo y la felicidad y su percepción y evaluación por los individuos, resaltando los beneficios que esto presenta para las personas. Es en este contexto en el que se plantea la presente investigación, que evaluará si existe correlación entre la Sensibilidad a la Ansiedad, la Experiencia Óptima y el Bienestar Psicológico en estudiantes de educación superior, utilizando el Índice de Sensibilidad a la Ansiedad, el Cuestionario de Experiencia Óptima y la Escala de Bienestar Psicológico.

Metodología

Se llevó a cabo un estudio de campo transversal correlacional cuyas variables de estudio fueron: experiencia óptima, medida a través del Cuestionario de Experiencia Óptima para niños y adolescentes, Sensibilidad a la Ansiedad, medida a través del Índice de Sensibilidad a la Ansiedad y bienestar psicológico, medida a través de la Escala de Bienestar Psicológico. Se trabajó con 88 estudiantes de segundo semestre de la licenciatura en Psicología, seleccionados mediante muestreo intencional accidental, inscritos en la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Los instrumentos se aplicaron durante el período de clase en los respectivos salones informándoles que se trataba de una investigación, por lo que su participación era voluntaria. Así mismo se les informó que no había respuestas correctas o incorrectas y que no había un límite de tiempo. Los datos se analizaron con el programa estadístico SPSS versión 18.

Resultados y Discusión

Se elaboró un análisis descriptivo obteniéndose las siguientes medias, para la prueba de sensibilidad a la ansiedad, 22.81 y 37.59, en la prueba de bienestar psicológico, 161.3 y 163 y para la prueba de experiencias óptimas, 42.2 y 41.2 (para hombres y mujeres respectivamente). En lo que respecta a la sensibilidad a la ansiedad, 83 de los 88 sujetos, obtuvieron puntajes bajos o muy bajos. Por otro lado, el análisis de los datos no mostró correlaciones estadísticamente significativas.

Conclusiones

En virtud de la bibliografía especializadas existente, se sugiere hacer correlaciones entre estos constructos y rendimiento académico y autoeficacia ya que en otros estudios se ha mostrado que son factores que inciden sobre el aprendizaje de los estudiantes. Además se sugiere que los estudios de sensibilidad a la ansiedad se realicen durante los períodos de examen, situación en la cual, los estudiantes reportan un incremento en la ansiedad.

Palabras claves:

Felicidad, psicología positiva, autoeficacia y autoestima

Bibliografía:

- Puchol, D. (2003). Los trastornos de ansiedad: la epidemia silenciosa del siglo XXI. Revista Electrónica Psicología Científica.com. ISSN:2011-2521
- Salanova, S. M., Martínez, M. I. M., Bresó E. E., Llorens G. S. y Grau, G. R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. Anales de Psicología. 21, 170- 180.
- Torres-Nolasco, M., Hernández-Pozo, M., Castillo-Nava, P., Coronado-Álvarez, O., Cerezo-Reséndiz, S. (2009). Relación entre promedio escolar y tres indicadores de ansiedad en estudiantes de medicina Universitas Psychologica, Vol. 8, Núm. 1, enero-abril, pp. 69-86 Pontificia Universidad Javeriana, Colombia.