



EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EVALUADO DESDE EL ÁMBITO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE DERECHO DE LA UNIVERSIDAD DEL SOL (UNADES), SEDE CENTRAL EN EL AÑO 2021

Cartes Rivera, Michelle Anahí
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad del Sol. Asunción. Paraguay
miancari9602@gmail.com

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la incidencia del bienestar psicológico analizado desde el ámbito académico en los alumnos de la Carrera de Derecho de la Universidad del Sol, sede central ubicada en la ciudad de Asunción, Paraguay. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, alcance descriptivo, de corte transversal, donde la población estuvo compuesta por 63 estudiantes del 1° año al 5° de dicha carrera, y la muestra por 17 estudiantes. Como resultado se ha encontrado que, habiendo evaluado los diferentes ámbitos en que se desarrollan, una gran parte de estos estudiantes tienen un bajo bienestar psicológico en al menos una de sus esferas sociales. Siendo una población bastante variada en cuanto al nivel académico en desarrollo, y la edad, podemos ver cómo van variando las percepciones y criterios que llevan a mantener niveles adecuados para tener un correcto Bienestar Psicológico. Como nadie está exento de los problemas y vicisitudes que se presentan día tras día, sabemos que siempre habrá algo que provoque estrés y descontento, pero, a medida que el ser va en desarrollo, tanto físico, psicológico y como persona, va creando estrategias y herramientas para enfrentar de una manera óptima dichos inconvenientes. Una de estas estrategias puede ser actividades de socialización y esparcimiento entre estudiantes de una misma carrera, y también con los de diferentes facultades dentro de la universidad. También generar espacios donde los alumnos puedan encontrar apoyo, ya sea de docentes u otros alumnos, fomentando la apertura de las personas para resolver sus conflictos.

Palabras clave: Bienestar. Estrategias. Psicológico.



ABSTRACT

From Spanish al The main objective of this research was to determine the incidence of psychological well-being analyzed from the academic field in the students of the Law School of the Universidad del Sol, headquarters located in the city of Asunción, Paraguay. The research had a quantitative approach, descriptive scope, cross-sectional, where the population was made up of 63 students from the 1st to the 5th year of said career, and the sample was made up of 17 students. As a result, it has been found that, having evaluated the different areas in which they develop, a large part of these students have low psychological well-being in at least one of their social spheres. Being a fairly varied population in terms of academic level in development and age, we can see how the perceptions and criteria that lead to maintaining adequate levels to have correct Psychological Well-being vary. Since no one is exempt from the problems and vicissitudes that arise day after day, we know that there will always be something that causes stress and discontent, but, as the being develops, both physically, psychologically and as a person, it creates strategies and tools to optimally confront these problems. One of these strategies can be socialization and leisure activities between students of the same major, and also with those from different faculties within the university. Also create spaces where students can find support, whether from teachers or other students, encouraging people's openness to resolve their conflicts.

Keywords: Wellbeing. Strategies. Psychological. Spanish



1.INTRODUCCION

En este trabajo se exponen las consecuencias del bienestar psicológico a través de los resultados concluyentes. Se demuestra con esto y se desea que se tenga en cuenta en un futuro próximo la importancia del mismo, ya que forma parte del "todo" que somos finalmente cada uno de nosotros. Y si un factor importante como lo es el BP está siendo afectado, de la misma manera serán afectados los demás componentes que conforman nuestra persona.

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

Por consiguiente, el bienestar psicológico es tan importante en nuestra vida como lo es el bienestar físico, ya que si no contamos con un propicio bienestar psicológico, nuestras actividades pueden verse afectadas por falta de atención, estrés, insomnio, entre otras. Esto afecta directamente al resultado y calidad de nuestras actividades a corto y largo plazo.

Asimismo, la carencia del bienestar psicológico se verá reflejada en las distintas esferas de la vida cotidiana, como lo es la esfera laboral, social, familiar, interpersonal, intrapersonal, afectivo y académico. La problemática de la investigación abarca el área académica, ya que es un área muy relevante y de gran importancia en el desarrollo a lo largo de la vida del ser humano. En específico se ahondará en el nivel académico superior, como lo serían los estudios terciarios y/o universitarios.

Además, esta investigación abarca y evalúa los componentes subjetivos, psicológicos, laborales y los que están relacionados al intercambio de intereses en situación de pareja.

La investigación realizada tiene como objetivo general la de Identificar si el Bienestar Psicológico (BP) puede ser reflejado en los alumnos de la carrera de Derecho del 1° al 5° año de la Universidad del Sol sede central.

La importancia del trabajo radica en brindar a los niños un sostén tanto emocional como personal desde el hogar, ya que este influye en su desempeño y desenvolvimiento en los diferentes campos de su vida, más aún, enfocando esto en los efectos que esa carencia podría



tener en los adolescentes y adultos jóvenes. De allí la necesidad de adquirir una salud mental positiva, puesto que la misma permitirá enfrentar las tensiones de la vida diaria, realizar mejor el trabajo, tener mejores relaciones con las personas del entorno y estar satisfechos de ello. En el caso de los estudiantes, se espera que, además de una satisfactoria salud, presenten un favorable aprovechamiento escolar, adquiriendo mejores conocimientos y un mayor desenvolvimiento, lo cual les generará una mayor calidad de vida.

2.MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación fue de tipo descriptivo. “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier fenómeno que sea sometido a análisis.” (1). Esta investigación se ajustó a estas características ya que se estudiar las características más relevantes del problema de investigación para realizar un análisis y describir el resultado.

El diseño utilizado fue la no experimental. “La investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos.” (1). En este sentido, esta investigación no realizó ninguna experimentación de variables, sólo recabó informaciones sobre el problema a partir de la aplicación del test a los alumnos.

La investigación estuvo situada dentro del enfoque cuantitativo. se define como un proceso riguroso y estructurado para examinar relaciones entre variables. Este método se fundamenta en la recopilación de datos numéricos y su posterior análisis mediante procedimientos estadísticos, con el propósito de probar teorías, identificar tendencias o explicar fenómenos dentro de una población específica. (2)

En cuanto, a la población estuvo conformada por los alumnos de la carrera de Derecho de la Universidad del Sol, turno noche. Por consiguiente, es la totalidad del fenómeno a estudiar, donde las entidades de la población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación.



La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población, por lo que en esta investigación se tomó 17 alumnos del turno noche para la recolección de datos, de tipo no probabilístico.

Asimismo, como técnica instrumento de recolección de datos, se procedió a realizar la aplicación del test EBP por sus siglas (Escala de Bienestar Psicológico) creado por José Sánchez-Cánovas (Catedrático de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Universidad de Valencia) que comprendió cuatro partes: Subescala de Bienestar Subjetivo

Subescala de Bienestar Material, Subescala de Bienestar Laboral, Subescala de Relación con la pareja. La Escala de Bienestar Psicológico consta de 65 ítems, con valoraciones que van desde 1 a 5. En un principio, se incluyó dentro de la escala de Inventario de Felicidad de Oxford. Posteriormente, se separaron ambos cuestionarios. Los ítems fueron redactados específicamente por el equipo de investigación teniendo en cuenta los datos aportados por el propio estudio. U

Algunos autores distinguen entre dos medidas de bienestar psicológico: la una, propiamente psicológica; la otra, referida al bienestar material.

Con objeto de lograr una mayor especificación se añadieron también 10 ítems referidos al bienestar laboral y 15 a las relaciones de pareja como integrantes de la Escala total. De este modo, se han diferenciado 5 subescalas: Bienestar Psicológico Subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral y Relaciones con la pareja.

Aun cuando los dos primeros cuestionarios deben ser siempre aplicado conjuntamente (e incluso aparecen editados con numeración consecutiva), cabe hacer una estimación independiente de cada una de las subescalas y, por ello, se ofrecen baremos por separado.

En los casos que resulte procedente la aplicación de las cuatro puede obtenerse, además de las valoraciones específicas, una global a la que todas ellas contribuyen (Escala Combinada de Bienestar Psicológico) o una puntuación ponderada a partir de los ítems con mayor calor discriminativo (Escala Ponderada). En el apartado de Normas interpretativas se ofrecen datos complementarios sobre estas dos últimas escalas.

3.RESULTADOS

En cuanto al primer objetivo, se llegó a Determinar el nivel de Bienestar Psicológico de los alumnos de las carreras de Derecho del 1° al 5° año de la Universidad del Sol, sede central, en



donde un 47% de la población ve de forma favorable las situaciones en su entorno, además, se observa con el mismo % que a los alumnos de la carrera de Derecho del 1º al 5º curso les gusta transmitir felicidad a los demás en todo momento. Otro resultado relevante en donde se observa que un 35% de la población consideran que algunas veces se sienten bien consigo mismo. Otro resultado considerablemente alto es la de que a todo le parece interesante con un 47%. Además, se llegó a evidenciar que la mayoría de los alumnos evaluados han respondido de forma positiva a la afirmación de “Me gusta divertirme”, siendo esta la mayor entre las demás opciones. En cuanto al indicador tener momentos de distracción y descanso recurrentemente, se llegó a observar un gran porcentaje, como también los alumnos se sienten ilusionados, con un porcentaje considerable.

En cuanto al segundo objetivo, Conocer el índice de Bienestar Psicológico (BP) en sus subescalas que presentan los alumnos de las carreras de Derecho de la Universidad del Sol (UNADES) sede central. Se llegó a conocer el índice de Bienestar Psicológico, cuyos resultados más resaltantes se observan en base a las preguntas, me siento optimista, en donde la mayoría de los alumnos evaluados considera siempre sentirse o ser optimistas. Además, se puede observar que un 64% de los alumnos evaluados, consideran que definitivamente sí les resulta gratificante trabajar con estudiantes con necesidades educativas especiales. También, resalta que los alumnos evaluados han expresado considerar siempre tener buena salud, además de que los alumnos duermen bien y de forma tranquila. En cuanto a me creo útil y necesario para la gente, se ha generado un porcentaje elevado.

Teniendo en cuenta el tercer objetivo, Establecer el nivel de Bienestar Psicológico de los alumnos de la carrera de Derecho del 1º al 5º año de la Universidad s del Sol (UNADES) sede central según su edad y sexo. Los resultados han arrojados porcentajes elevados en cuanto a que su familia los quiere, tengo ganas de vivir, me enfrento a mí, a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo, también prevalecen los alumnos que consideran que siempre les gusta lo que hace, el mayor número de alumnos, aunque no un número muy relevante, consideran que siempre se concentra con facilidad en lo que está haciendo.



Finalmente, destacamos el objetivo general centrado en Identificar si el Bienestar Psicológico (BP) puede ser reflejado en los alumnos de la carrera de Derecho del 1° al 5° año de la Universidad del Sol sede central. Asimismo, para determinar si el Bienestar Psicológico (BP) puede ser reflejado en los alumnos de la carrera de Derecho del 1° al 5° año en la Universidad del Sol sede central, se puede llevar a cabo un estudio exhaustivo que involucre diversos métodos de investigación y evaluación. Para abordar esta cuestión se tuvo en cuenta: revisión de Literatura, el diseño de investigación, recopilación de datos, análisis de datos, interpretación y conclusiones y un informe final que incluyó una introducción, metodología, resultados, discusión y conclusiones.

4. CONCLUSIONES

En cuanto al primer objetivo, Determinar el nivel de Bienestar Psicológico de los alumnos de las carreras de Derecho del 1° al 5° año de la Universidad del Sol, sede central, donde un 47% de la población ve de forma favorable las situaciones en su entorno; además, se observa con el mismo porcentaje que a los alumnos de la carrera de Derecho del 1° al 5° curso les gusta transmitir felicidad a los demás en todo momento. Otro resultado relevante indica que un 35% de la población considera que algunas veces se siente bien consigo mismo. Otro dato considerablemente alto es que a todo les parece interesante, con un 47%. Además, se evidencia que la mayoría de los alumnos evaluados responde de forma positiva a la afirmación “Me gusta divertirme”, siendo esta la opción predominante. En cuanto al indicador de tener momentos de distracción y descanso recurrentemente, se observa un gran porcentaje, al igual que los alumnos se sienten ilusionados en una proporción considerable.

En cuanto al segundo objetivo, Conocer el índice de Bienestar Psicológico (BP) en sus subescalas que presentan los alumnos de las carreras de Derecho de la Universidad del Sol (UNADES) sede central, se logra determinar dicho índice. Los resultados más resaltantes se observan en las respuestas a la pregunta sobre sentirse optimista, donde la mayoría de los alumnos evaluados manifiesta sentirse siempre optimista. Además, se observa que un 64% de los alumnos considera que definitivamente sí le resulta gratificante trabajar con estudiantes con necesidades educativas especiales. También resalta que los alumnos evaluados expresan considerar siempre



tener buena salud, además de dormir bien y de forma tranquila. En cuanto a la percepción de sentirse útiles y necesarios para la gente, se genera un porcentaje elevado.

Teniendo en cuenta el tercer objetivo, Establecer el nivel de Bienestar Psicológico de los alumnos de la carrera de Derecho del 1° al 5° año de la Universidad del Sol (UNADES) sede central según su edad y sexo, los resultados arrojan porcentajes elevados en cuanto a que su familia los quiere, tienen ganas de vivir y se enfrentan a sus tareas y trabajos con buen ánimo. También prevalecen los alumnos que consideran que siempre les gusta lo que hacen, y un número mayor de alumnos, aunque no muy relevante, considera que siempre se concentra con facilidad en lo que está haciendo.

Finalmente, destacamos el objetivo general centrado en Identificar si el Bienestar Psicológico (BP) puede ser reflejado en los alumnos de la carrera de Derecho del 1° al 5° año de la Universidad del Sol sede central. Asimismo, para determinar si dicho bienestar se refleja en los estudiantes, se lleva a cabo un estudio exhaustivo que involucra diversos métodos de investigación y evaluación. Para abordar esta cuestión, se tiene en cuenta la revisión de literatura, el diseño de investigación, la recopilación de datos, el análisis de datos, la interpretación y conclusiones, y un informe final que incluye introducción, metodología, resultados, discusión y conclusiones.

5.BIBLIOGRAFIA

- 1.Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. *Metodología de la investigación* (5ª ed.). McGraw-Hill Interamericana 2010
- 2.Creswell JW, Creswell JD. *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 5th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications; 2018.