



UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS
SOCIALES
CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

TEMA:

Ikigai en el desempeño académico de los estudiantes
universitarios

TRABAJO DE TITULACIÓN

AUTOR:

Lisbeth Paola Quimbita Quimbita

TUTORA:

Dra. Eulalia Dolores Pino Loza

Ambato-Ecuador

2023

CERTIFICADO DEL TUTOR

En calidad de Tutor del Trabajo de Titulación sobre el tema **“IKIGAI EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**, de la Srta. Lisbeth Paola Quimbita Quimbita, estudiante de la carrera de Trabajo Social de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato, certifico que dicho trabajo se encuentra concluido y que reúne los requisitos necesarios para ser sometido a evaluación por parte del Tribunal de Grado que el H. Consejo Directivo de la Facultad Designe.

Ambato, 17 de julio del 2023

A handwritten signature in blue ink that reads "Eulalia Pino Loza". The signature is written in a cursive style and is underlined with a dotted line.

Dra. Eulalia Pino Loza PhD
TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Las opiniones, críticas, comentarios realizados en el trabajo de investigación presentado sobre el tema **“IKIGAI EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**, le corresponde exclusivamente a mi persona, Lisbeth Paola Quimbita Quimbita, estudiante de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato, certificando que el contenido del presente trabajo investigativo es de mi completa autoría a excepción de las citas bibliográficas.

Ambato, 17 de julio del 2023



.....
Lisbeth Paola Quimbita Quimbita

C.I. 0550519953

AUTORA

DERECHOS DEL AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución. Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, 17 de julio del 2023



.....

Lisbeth Paola Quimbita Quimbita

C.I. 0550519953

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Los miembros del Tribunal de Grado APRUEBAN el Trabajo de la investigación sobre **“IKIGAI EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**, presentado por la Sta. Lisbeth Paola Quimbita Quimbita, de conformidad con el Reglamento de Graduación para obtener el Título de Tercer Nivel de la Universidad Técnica de Ambato.

Ambato..... del 2023

Para consistencia firma

.....

Presidente

.....

Miembro

.....

Miembro

DEDICATORIA

*Es grato dedicar este proyecto de investigación principalmente a **Dios** quien ha sido mi Alfa y Omega ante situaciones difíciles, quien me ha guiado y me ha llenado de sabiduría para poder terminar este gran sueño.*

*Con mucho amor a mi **madre**, mi ángel del cielo, la persona que en los inicios de esta etapa siempre me apoyó y me enseñó a ser una mujer luchadora, sé que está feliz y orgullosa de mi desde allá arriba, mi **padre** que de igual manera me ha apoyado.*

*A mi esposo **Milton** quien me ha apoyado siempre, gracias por el amor que me has brindado y por motivarme siempre, sé que tu ayuda fue muy valiosa y juntos hemos logrado cumplir esta meta, a mi hijo **Liam** quien es mi motor para salir adelante, mi motivo para ser mejor cada día.*

*A todos mis hermanos, **Fabian, Geovany, Iván, Klever** y mis cuñadas **Lucrecia, Diana y Silvia**, que siempre me han apoyado y ayudado cuando lo he necesitado, por sus palabras de aliento que me inspiraron a seguir y a terminar esta meta, sobre todo a mi hermana **Cristina** que siempre ha estado velando por mí, por ser como una madre que me ama demasiado y nunca me ha dejado sola.*

Paola Quimbita

AGRADECIMIENTO

De igual manera agradecer a Dios por permitirme terminar este sueño tan anhelado.

A mis amigas y futuras colegas Genesis y Karina, gracias por esa amistad infinita y sin condiciones que me han brindado desde nivelación, todo ha sido posible por su apoyo en momentos difíciles, gracias por ser mis amigas y ayudarme académicamente ya que siempre han mostrado ese valor valioso que es la generosidad, las quiero muchísimo, gracias por ser parte de esta etapa y sobre todo de mi vida.

A la Dra. Eulalia Pino, excelente profesional y gran persona, gracias por animarme y guiarme en el desarrollo de este proyecto, por su paciencia y apoyo esto fue posible.

Paola Quimbita

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

| | |
|---|-------------|
| CERTIFICADO DEL TUTOR | ii |
| AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN..... | iii |
| DERECHOS DEL AUTOR | iv |
| APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO | v |
| DEDICATORIA | vi |
| AGRADECIMIENTO..... | vii |
| ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS..... | viii |
| ÍNDICE DE TABLAS | ix |
| ÍNDICE DE GRÁFICOS | xi |
| ÍNDICE DE FIGURAS | xii |
| RESUMEN EJECUTIVO..... | xiii |
| ABSTRACT | xiv |
| CAPÍTULO I.- MARCO TEÓRICO..... | 1 |
| 1.1 Antecedentes investigativos | 1 |
| 1.1.1 Problema científico..... | 5 |
| 1.1.2 Delimitación del problema | 5 |
| 1.1.3 Investigaciones previas..... | 5 |
| 1.1.4 Desarrollo teórico | 10 |
| 1.1.5 Marco conceptual de la variable independiente: ikigai | 10 |
| 1.1.6 Segunda variable dependiente desempeño académico | 34 |
| 1.2 Objetivos | 54 |
| 1.2.1 Objetivo General: | 54 |
| 1.2.2 Objetivos Específicos: | 54 |
| CAPITULO II.- METODOLOGÍA | 55 |
| 2.1 Materiales..... | 55 |
| 2.2 Métodos..... | 55 |
| 2.2.1 Enfoque de la investigación..... | 55 |
| 2.3 Niveles de investigación..... | 56 |
| 2.3.1 Descriptiva | 56 |
| 2.3.2 Exploratorio..... | 57 |
| 2.3.3 Correlacional | 57 |
| 2.4 Métodos..... | 58 |
| 2.4.1 Hipotético deductivo | 58 |
| 2.4.2 Analítico sintético..... | 58 |
| 2.5 Modalidad básica de investigación..... | 59 |
| 2.5.1 Bibliográfica-documental | 59 |

| | |
|--|------------|
| 2.5.2 De campo | 59 |
| 2.6 Población..... | 59 |
| 2.7 Muestra | 60 |
| CAPITULO III.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN | 62 |
| 3.1 Análisis y discusión de resultados | 62 |
| 3.1.1 Descripción del grupo de estudio..... | 62 |
| 3.1.2 Análisis e interpretación del logro de sentido de vida o vacío existencial | 63 |
| 3.1.3 Análisis e interpretación de las características del desempeño académico..... | 66 |
| 3.1.4 Factores que mejorar el desempeño académico | 78 |
| 3.2 Discusión..... | 107 |
| 3.3 Verificación de hipótesis | 111 |
| CAPITULO IV. - CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 114 |
| 4.1 Conclusiones | 114 |
| 4.2 Recomendaciones..... | 114 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 116 |
| ANEXOS..... | 123 |
| Anexo 1. Operacionalización de variables | 123 |
| Anexo 2: Constelación de ideas..... | 128 |
| Anexo 3: Propuesta | 130 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1 Descripción de características sociodemográficas | 62 |
| Tabla 2 Logro de sentido de vida | 64 |
| Tabla 3 Cruce de variables: Logro de sentido de vida/ Edad | 65 |
| Tabla 4 Pregunta 11: ¿Estoy concentrado en todas las asignaturas? | 67 |
| Tabla 5 Pregunta 14: ¿Suelo completar mis estudios con cursos extraacadémicos?..... | 68 |
| Tabla 6 Pregunta 18: ¿Participo activamente conforme con el contenido de clase? | 69 |
| Tabla 7 Aportación académica | 70 |
| Tabla 8 Pregunta 1: ¿Dedico tiempo para realizar tareas de la carrera?..... | 71 |
| Tabla 9 Pregunta 3: ¿Estudia con anticipación para acreditar exámenes? | 72 |
| Tabla 10 Dedicación..... | 74 |
| Tabla 11 Pregunta 8: ¿He faltado a clase sin motivos importantes? | 75 |
| Tabla 12 Organización..... | 76 |

| | |
|---|-----|
| Tabla 13 Nivel de desempeño académico | 77 |
| Tabla 14 Pregunta 1.- Generalmente estoy | 79 |
| Tabla 15 Pregunta 2.- La vida me parece | 80 |
| Tabla 16 Pregunta 5.- Cada día es | 81 |
| Tabla 17 Pregunta 9: Mi vida es | 83 |
| Tabla 18 Pregunta 17: Capacidad de encontrar un propósito | 84 |
| Tabla 19 Pregunta 19: Tareas cotidianas | 85 |
| Tabla 20 Cruce de variables: Factor 1/ Nivel de desempeño | 86 |
| Tabla 21 Pregunta 4: Emi existencia, mi vida personal..... | 88 |
| Tabla 22 Pregunta 6: Si pudiera elegir, preferiría..... | 89 |
| Tabla 23 <i>Pregunta 10: Si muriera hoy, me parecería que mi vida ha sido.....</i> | 90 |
| Tabla 24 Pregunta 11: Al pensar en mi propia vida | 91 |
| Tabla 25 Pregunta 12: Tal y como yo lo veo en relación con mi vida, el mundo | 92 |
| Tabla 26 Pregunta 16: Suicidio..... | 94 |
| Tabla 27 Cruce de variables: Factor 2/ Nivel de desempeño | 95 |
| Tabla 28 Pregunta 3: Para mi vida..... | 96 |
| Tabla 29 Pregunta 16: Suicidio..... | 97 |
| Tabla 30 Pregunta 8: Logro de metas | 98 |
| Tabla 31 Pregunta 13: Me considero | 99 |
| Tabla 32 Pregunta 20: He descubierto..... | 100 |
| Tabla 33 Cruce de variables: Factor 3/ Nivel de desempeño | 102 |
| Tabla 34 Pregunta 14: En cuanto a la libertad..... | 103 |
| Tabla 35 Pregunta 15: Con respecto a la muerte, estoy..... | 104 |
| Tabla 36 Pregunta 18: Mi vida está | 104 |
| Tabla 37 Cruce de variables: Factor 4/ Nivel de desempeño | 106 |
| Tabla 38 Prueba de normalidad | 112 |
| Tabla 39 Rho de Spearman..... | 113 |

| | |
|--|-----|
| Tabla 40 Prueba de correlación de Rho Spearman..... | 113 |
|--|-----|

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|---|----|
| Gráfico 1 Logro de sentido de vida | 65 |
| Gráfico 2 Logro de sentido de vida/ Edad | 66 |
| Gráfico 3 Pregunta 11: ¿Estoy concentrado en todas las asignaturas? | 67 |
| Gráfico 4 Pregunta 14: ¿Suelo completar mis estudios con cursos extraacadémicos? .. | 68 |
| Gráfico 5 Pregunta 18: ¿Participo activamente conforme con el contenido de clase? .. | 69 |
| Gráfico 6 Aportación académica | 71 |
| Gráfico 7 Pregunta 1: ¿Dedico tiempo para realizar mis tareas de mi carrera? | 72 |
| Gráfico 8 Pregunta 3: ¿Estudia con anticipación para acreditar exámenes? | 73 |
| Gráfico 9 Dedicación..... | 74 |
| Gráfico 10 Pregunta 8: ¿He faltado a clase sin motivos importantes? | 75 |
| Gráfico 11 Organización..... | 77 |
| Gráfico 12 Nivel de desempeño académico | 78 |
| Gráfico 13 Pregunta 1.- Generalmente estoy..... | 79 |
| Gráfico 14 Pregunta 2.- La vida me parece | 80 |
| Gráfico 15 Pregunta 5.- Cada día es | 82 |
| Gráfico 16 Pregunta 9: Mi vida es..... | 83 |
| Gráfico 17 Pregunta 17: Capacidad de encontrar un propósito | 84 |
| Gráfico 18 Pregunta 19: Tareas cotidianas | 85 |
| Gráfico 19 Cruce de variables: Factor 1/ Nivel de desempeño | 87 |
| Gráfico 20 Mi existencia, mi vida personal..... | 88 |
| Gráfico 21 Pregunta 6: Si pudiera elegir, preferiría | 89 |
| Gráfico 22 Pregunta 10: Si muriera hoy, me parecería que mi vida ha sido | 91 |
| Gráfico 23 Pregunta 11: Al pensar en mi propia vida | 92 |
| Gráfico 24 Pregunta 12: Tal y como yo lo veo en relación con mi vida, el mundo | 93 |

| | |
|--|-----|
| Gráfico 25 Pregunta 16: Suicidio | 94 |
| Gráfico 26 Cruce de variables: Factor 2/ Nivel de desempeño | 95 |
| Gráfico 27 Pregunta 3: Para mi vida..... | 97 |
| Gráfico 28 Pregunta 7: Tiempos libres..... | 98 |
| Gráfico 29 Pregunta 8: Logro de metas..... | 99 |
| Gráfico 30 Pregunta 13: Me considero..... | 100 |
| Gráfico 31 Pregunta 20: He descubierto..... | 101 |
| Gráfico 32 Cruce de variables: Factor 3/ Nivel de desempeño | 102 |
| Gráfico 33 Pregunta 14: En cuanto a la libertad..... | 103 |
| Gráfico 34 Pregunta 15: Con respecto a la muerte, estoy..... | 104 |
| Gráfico 35 Pregunta 18: Mi vida está..... | 105 |
| Gráfico 36 Cruce de variables: Factor 4/ Nivel de desempeño | 106 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|--|-----|
| Figura 1 Método ikigai | 11 |
| Figura 2 10 Leyes ikigai..... | 15 |
| Figura 3 Pérdida del sentido de vida | 18 |
| Figura 4 Prueba de normalidad Ikigai | 112 |
| Figura 5 Prueba de normalidad desempeño académico | 112 |

RESUMEN EJECUTIVO

El ikigai es un término poco conocido pero que debería ser practicado por los estudiantes a la hora de decidirse por una carrera universitaria, el ser humano no debe vivir únicamente por conseguir un equilibrio biológico, psíquico y social, sino que necesita algo más, necesita encontrar el porqué de su existencia para vivir una vida plena y feliz, ya que al hallar su sentido de vida se sentirá motivado a la hora de desempeñarse académicamente, es por ello que esta investigación buscó determinar si el ikigai influye en el desempeño académico de los estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, el estudio está conformado por una muestra de 268 estudiantes, su enfoque es cuantitativo de tipo descriptivo, exploratorio y correlacional, en donde se utilizó cuestionarios validados como el Test de sentido de vida para medir la variable ikigai, creado por Crumbaugh y Maholick (1969) y para medir el desempeño académico se utilizó la escala de RAU creado por Preciado et al., (2021), instrumentos que nos ayudaron a evidenciar que el ikigai si influye en el desempeño académico, además la mayoría de estudiantes se encuentra en un estado de vacío existencial, este vacío puede estar más inmerso en edades entre los 19 a 23 años, por otro lado mantener buenos hábitos de estudio reflejan las características de un buen estudiante, sin embargo, los estudiantes se encuentran situados en un nivel bajo y moderado, en cuanto a los factores del ikigai si estos están claros en los estudiantes el desempeño académico se verá mejorado.

Palabras claves: ikigai, sentido de vida, felicidad plena, desempeño académico, vacío existencial.

ABSTRACT

Ikigai is a little known term but it should be practiced by students when deciding on a university career, human beings should not live only to achieve a biological, psychological and social balance, but they need something more, they need to find the reason for their existence to live a full and happy life, because when they find their meaning in life they will feel motivated to perform academically, This is why this research sought to determine whether ikigai influences the academic performance of students of the Faculty of Jurisprudence and Social Sciences, the study is composed of a sample of 268 students, its approach is quantitative descriptive, exploratory and correlational, where validated questionnaires were used as the Sense of Life Test to measure the ikigai variable, created by Crumbaugh and Maholick (1969) and to measure academic performance was used the RAU scale created by Preciado et al., (2021), instruments that helped us to evidence that ikigai does influence academic performance, in addition most students are in a state of existential emptiness, this emptiness may be more immersed in ages between 19 to 23 years, on the other hand maintain good study habits reflect the characteristics of a good student, however, students are located in a low and moderate level, as for the factors of ikigai if these are clear in students academic performance will be improved.

Key words: ikigai, meaning of life, full happiness, academic performance, existential emptiness.

CAPÍTULO I.- MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes investigativos

El significado de la vida es un tema que siempre ha venido siendo discutido por antiguos griegos, incluidos Aristóteles y Arispo, así como también por profesionales preocupados por la salud mental de cada individuo, para la mayoría de las personas es importante tener un propósito de vida, ya que conforme a esto se irá cumpliendo las metas que cada persona se establece, es por ello que este término llamado ikigai nace en Japón con el fin de que las personas encuentren su propósito de vida y de esta manera lleven una vida plena y gozando de buena salud mental (Schippers, 2017).

Este término japonés se traduce al español como la razón de ser, es decir que todas las personas necesitamos una razón para vivir, una razón para levantarnos cada día. Schippers (2017) menciona que se ha demostrado que tener un propósito en la vida aumenta la salud y la longevidad en todas las culturas, sexos y grupos de edad (pág. 15). La palabra ikigai de origen japonés nace de dos terminos fundamentales, “iki” que significa vivir y “gai” por lo que vale la pena vivir, término que puede considerarse como la alegría de vivir o la felicidad de estar siempre ocupados, se debe entender que cuidar la salud mental es importante para que nuestra vida sea larga y feliz, ya que se ha demostrado que la vida no consiste en estar siempre trabajando de manera monótona, sin motivaciones que nos inspiren a realizar el trabajo de mejor manera, sino que depende en hacer que el trabajo nos haga felices, de esta manera podemos reducir el estrés dentro de nosotros y evitar tener problemas de salud mental (García y Miralles, 2016).

A nivel mundial el Ikigai se practica en Japón específicamente en Okinawa, donde según investigaciones se ha podido determinar que dentro de esta isla se encuentra una extraordinaria longevidad en los habitantes, las cifras rebotan que por cada 100.000 habitantes existen 34 centenarios los cuales llegan a los 100 años de edad, lo que convierte a Okinawa como la región con mayor esperanza de vida, el excelente estado de salud es notable lo cual hace que los ancianos de este lugar vivan muchos años, evitando enfermedades físicas y mentales, en donde se conoce que encontrar la pasión, profesión, vocación y misión que en palabras reducidas se define como Ikigai, ayuda a vivir de manera estable y feliz, evitando el estrés u otros aspectos que afectan la vida

diaria, impidiendo que las personas desde tempranas edades vivan su vida a plenitud (García y Miralles, 2016).

Para Frankl (1991) el ser humano no debería vivir únicamente por conseguir un equilibrio biológico, psíquico y social, sino que necesita algo más, necesita encontrar cuál es su verdadero sentido de vivir, esto se asocia a realizar en su vida algo cargado de sentido, en donde se esfuerce y luche por cumplir esa meta o misión que vale la pena dentro de su vida, al encontrar un sentido de vida las personas pueden vivir con plenitud, orientadas hacia lo que quieren llegar lo cual representa tener claro el proyecto cargado de sentido. Es por ello que necesitamos tener claro nuestro sentido de vida para que este sea la motivación para desempeñarnos académicamente, puesto que si estamos situados de acuerdo a nuestras metas será más fácil desempeñarnos, tomando las decisiones correctas a la hora de elegir una carrera profesional a estudiar.

Cuando las personas tienen su propósito de vida claro, dentro de la educación superior ayuda a que los estudiantes se sientan motivados en lo que realmente les gusta hacer, disminuyendo el estrés y la deserción estudiantil, nos mantenemos activos cuando estamos en actividades que nos apasiona, y esto mejora nuestro autoestima, se mantiene el equilibrio emocional, la tranquilidad y la paz mental, que nos lleva a vivir una vida estable, desempeñando al máximo nuestras habilidades dentro del ámbito educativo (Cabrera, 2022).

En Ecuador este término es poco conocido y poco practicado, es por ello que la mayoría de jóvenes no están a gusto con lo que quieren realizar ya que carecen de un propósito o sentido de vida para vivir de manera plena, sin embargo en la ciudad de Quito se creó una organización llamada Ikigai, para Ocampo (2021) se creó esta organización con el fin de ayudar a las personas y organizaciones a mostrar todo su potencial, conectando con su propósito lo cual ayudará a cumplir sus objetivos y metas, para disfrutar sus vidas y vivir de manera plena. Nos indica que al vivir con un propósito las personas desarrollan capacidades de autoconocimiento, y desarrollo de habilidades dando todo de sí mismos, pero sobre todo haciendo lo que de verdad los apasiona.

Nos enfocamos en seguir carreras universitarias que traigan mejores ingresos económicos, creyendo que el éxito de la vida consiste en llenarnos de cosas materiales, esto sucede debido a la influencia de la sociedad y en muchos de los casos de la misma

familia en donde nos inculcan que la carrera universitaria sea de acuerdo a la línea familiar, es decir si el abuelo siguió cierta carrera las próximas generaciones deberán hacer lo mismo, o debido a la situación económica del país se debe ingresar a una carrera universitaria la cual tenga más fuentes de trabajo, estos aspectos hacen que no sigamos nuestro verdadero ikigai, estudiando carreras que no nos apasionan y es por ello que muchos estudiantes no dan todo su cien por ciento o toman la decisión de abandonar la carrera, y si la terminan viven una vida desmotivada e inconformes con la misma. Es por ello que Calvo (2015) afirma que la felicidad no viene de las circunstancias, viene del progreso, ya que cuando tenemos sueños o una meta que queremos cumplir, las personas se sienten entusiasmadas por el futuro, aunque el proceso sea largo, pero estará feliz cuando logre cumplir su sueño, es por ello que es necesario dejar de lado las excusas y actuar para cumplir esa meta y vivir felices, sin importar el duro proceso.

El ikigai es una forma muy eficaz a la hora de organizar nuestra manera de vivir enfocándonos tanto en el presente y analizando metas a largo plazo que nos ayudarán en el futuro, es decir que los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa en donde deben tomar decisiones, ya que son fundamentales dentro de su futuro profesional, muchos estudiantes egresan carreras sin hallar sentido a su vida, no encuentra motivación, aspiración ni expectativas para desarrollarse profesionalmente, esta pérdida de sentido se refleja en resultados académicos, y los problemas se relacionan con un desempeño académico bajo o desfavorables, y si la carrera que optaron no está de acuerdo a su propósito existirá deserción o cambios radicales de carreras profesionales (Arboccó, 2017).

El propósito de esta investigación es analizar como el ikigai puede influye en el desempeño académico de los estudiantes universitarios, si estos tienen claro cuál es su propósito de vida para que puedan vivir de manera plena, disfrutando lo que aman hacer, para que podamos entender que es necesario tener claro cuatro ejes fundamentales como son: la pasión, la profesión, la misión y la vocación, cuatro áreas que deben ser analizadas a la hora de tomar una decisión educativa, de esta manera entenderemos que conocer cuál es nuestro ikigai es muy importante para llegar a un estado de bienestar y felicidad evitando la monotonía o cotidianidad que los hace sentir frustración.

El sentido o propósito de vida es una forma para que cada persona organice su existencia con su apariencia actual y perspectiva del futuro, es decir que los estudiantes se encuentran en una etapa en la que deben tomar decisiones que son fundamentales para su futuro profesional, sin embargo se ha podido notar que se frecuentan diversos problemas que los lleva a bajar dentro del desempeño académico, la mayoría de estudiantes egresan sin hallar el sentido a su existencia, no encuentran la motivación, aspiración o expectativa que los desarrolle como buenos futuros profesionales, es por ello que la pérdida de sentido pueden reflejarse en los resultados académicos y es allí donde nuestro sentido de vida define nuestra verdadera vocación.

Es importante para los estudiantes universitarios de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales quienes son la población de estudio que a través de esta investigación conozcan teóricamente sobre el ikigai, para que puedan reconocer cuáles son sus verdaderos propósitos y lo pongan en práctica, en donde su autoestima y equilibrio emocional se vean mejorados, ya que al tener claro cuál es el valor de su existencia en la vida los hará llevar una vida más plena, egresando la carrera que les gustan o apasionan al estudiante, para que de esta manera puedan llegar a obtener tranquilidad y paz mental, los estudiantes a través de esto podrán dar sentido a sus vidas, mejorando su desempeño dentro de la educación.

Por otro lado es importante que los estudiantes tengan conocimiento sobre el Ikigai, porque nos hemos enfocado en otros aspectos dejando de lado lo que de verdad importa, como tener en claro el verdadero propósito de vida para que los estudiantes dejen de lado el escaso sentido de vida y poco a poco vayan familiarizándose con este término y desempeñándose académicamente en lo que les gusta verdaderamente hacer, ya que de esta manera podrán obtener crecimiento personal y profesional, viviendo una vida feliz y satisfactoria.

Por lo tanto, el impacto del proyecto se evidenciara en que cada estudiante encuentre su Ikigai es decir su razón de levantarse cada día y disfrutar al máximo, esto nos dará a conocer que al realizar lo que nos apasiona podemos evitar enfermedades mentales y vivir por muchos años en un estado saludable, largo y satisfactorio, para que podamos frenar la deserción estudiantil ligados por el estrés, la depresión o la frustración, aspectos negativos que hacen que el estudiante sienta un gran vacío o sin propósito de

vida, lo cual impide que se desarrollen todas sus habilidades.

1.1.1 Problema científico

¿Cómo influye el ikigai en el desempeño académico de los estudiantes universitarios?

1.1.2 Delimitación del problema

Línea de investigación: Comportamiento social y educativo

Campo: Educación

Área: Trabajo Social

Aspecto: Ikigai y desempeño académico

Geografía: la investigación se desarrollará en la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato.

País: Ecuador

Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Unidades de observación: Estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales

1.1.3 Investigaciones previas

Según Kotera et al., (2021) en su investigación “Health benefits of ikigai: A review of literature” [Beneficios para la salud de ikigai: una revisión de la literatura], estudió el comportamiento de las personas bajo la práctica del ikigai, de esta manera el autor busca averiguar los beneficios que aporta a las personas, mediante esta investigación se da cuenta que el ikigai es la condición de funcionar y vivir bien, examinando las siguientes dimensiones: optimista y emociones positivas hacia la vida, actitudes activas y positivas hacia el propio futuro y el reconocimiento del sentido de la propia existencia, comprobando que la práctica de este método ayuda a mantener una buena salud mental, ya que este actúa como factor protector para superar el estrés, la

depresión, la ansiedad y otros problemas psicológicos.

En relación a lo anteriormente mencionado el ikigai es un tema de interés para todas las personas, ya que al practicarlo nos ayuda a llevar un estado de salud mental estable, siendo este muy importante para evitar enfermedades físicas, lo cual ayuda a vivir de manera plena, llena de bienestar, felicidad, mejorando nuestra calidad de vida y desempeño en todos los ámbitos sean estos educativos o profesionales.

Otro estudio desarrollado por Wilkes et al., (2022) titulado “Can Ikigai predict anxiety, depression, and well-being” [¿Puede el ikigai predecir la ansiedad, la depresión y el bienestar?] cuya metodología fue cuantitativa, utilizando una encuesta versión en inglés llamada Ikigai-9, la cual consta de 9 ítems que miden la razón de ser de un individuo, exploran emociones sobre la vida, las actitudes sobre el futuro y el reconocimiento de la propia existencia, con una escala de Likert en donde 1= no me aplica y 5 = me aplica mucho, el cual nos ayudara a comprobar si el mayor puntaje indica mayor nivel de ikigai.

Tras realizar esta investigación los autores concluyen que, tener un sentido de ikigai se ha relacionado con el bienestar físico y psicológico, confirmando la hipótesis, cuando mayor es la presencia de ikigai reportada, mayor es el bienestar y menor sintomatología depresiva, sin embargo el ikigai predijo negativamente el 0,5 % de la varianza en la ansiedad, este resultado no fue estadísticamente significativa, es decir que un mayor ikigai no condujo a una reducción de ansiedad, es por ello que es importante investigar más sobre el tema y la necesidad de una mayor exploración como un medio potencial para mejorar el bienestar psicológico, también se debería realizar intervenciones que ayuden a las personas a fomentar la conciencia y mejorar su ikigai lo cual podría mejorar su salud mental (Wilkes et al., 2022).

Apoyándose en la investigación anterior se considera que encontrar el sentido de vida es importante, el vivir de acuerdo a lo que nos gusta hacer reduce niveles de estrés y depresión, puesto que al tener claro cual es nuestro verdadero ikigai nos ayuda a dar todo el potencial, ya que estamos viviendo una vida que merece la pena vivirla, nos hace sentir satisfechos en todo lo que hacemos y sobre todo felices con la dirección que tomamos en nuestra vida, es por ello que practicar el ikigai dentro del desempeño académico es importante porque cada estudiante estaría siempre motivado, realizando

lo que los apasiona, los haría trabajar de mejor manera e incluso podría reducir la deserción estudiantil.

Eller (2016) expresa en su revista "Assumption University-eJournal of Interdisciplinary Research" con su artículo titulado "Ikigai and higher education: A review of the literature" [Ikigai y la educación superior: una revisión de la literatura], tras una investigación llega a la conclusión que el ikigai y la educación estarán vinculados siempre, pero que el ikigai es un proceso de desarrollo formativo, en donde los estudiantes encuentran su interés lo estudian y eventualmente trabajan dentro de él, a medida que la vida cambia el ikigai de uno hace lo mismo e informa las nuevas necesidades de los cambios, entonces este puede reformarse o rediseñarse para adaptarse mejor a las necesidades de uno en cada etapa de su vida, educación y carrera.

Con respecto a lo anteriormente mencionado podemos entender que el ikigai es un elemento importante no solo en nuestra vida diaria, sino que, ésta influye en el desempeño académico, es por ello que es beneficioso ya que el estudiante debe encontrar un propósito por el cual trabajar o algo por el cual se inspire y dé todo de si mismo, en donde le de satisfacción por lo que hace y mas no la actividad o trabajo que realice lo haga sentir estresado.

El la investigación realizada por Huarancana (2020) acerca del rendimiento académico y sentido de vida en estudiantes, plantea como objetivo principal determinar la relación entre rendimiento y sentido de vida, para lo cual empleo una metodología cuantitativa, obteniendo como resultados que existe relación entre el rendimiento académico y sentido de vida en estudiantes universitarios, es decir que el ikigai influye en el actuar cotidiano y en la vida universitaria. También determina que la mayoría de estudiantes encuestados se encuentran en un estado de sentido de vida y metas claras, lo cual es bueno puesto que los ayuda a desempeñarse de mejor manera, y a determinar que estos estudiantes tiene una fuerza primaria que los direcciona hacia lo que les gusta realizar.

Por otro lado Procil (2022) realiza una investigación para determinar si el sentido de vida influye en la procrastinación académica, en donde de acuerdo a los resultados obtenidos puede afirmar que el sentido de vida si influye en la procrastinación académica, según la autora denota que presentar alta orientación al sentido de vida posibilita que los niveles de procrastinación académica disminuyan, ya que una

persona con alta orientación al sentido de vida es capaz de afrontar situaciones problemáticas o particulares de manera responsable, el sentido de vida permite dar dirección a la vida y dejar de lado prácticas fugaces que impiden el cumplimiento de tareas académicas, pero al estar motivado podemos cumplir con responsabilidad tareas académicas, laborales y familiares, ya que los estudiantes que generan expectativas hacia el futuro son capaces de organizarse y no procrastinar tanto como los otros (pág. 75).

De las anteriores investigaciones podemos resaltar que el sentido de vida es importante para desempeñarnos en cualquier ámbito, el tener claro nuestro sentido de vida y que estas estén asociados a una carrera universitaria que nos apasione, hace que busquemos aprovechar el tiempo de mejor manera, involucrandonos al cien por ciento dentro de cada actividad y de esta manera mejorar nuestro desempeño académico, es importante sentirnos motivados y no caer en un estado de vacío existencial, puesto que estos aspectos negativos nos traera diversos problemas que afectan dentro de nuestra vida diaria y la salud mental.

Asi mismo Rojas (2020) en su investigación titulada “Sentido de vida en estudiantes universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada” obtuvo resultados favorables, puesto que la mayoría de estudiantes presentaron un nivel alto de sentido de vida, la autora asocia que los resultados se deben a las características de la población, ya que estos estudiantes se encuentran en una etapa de adultez temprana, y manifiesta que lograr un sentido de vida claro depende de las etapas del ser humano, y al encontrarse en esta etapa ayuda a que estos estudiantes sean flexibles, analísticos y razonados, generando así a que el adulto temprano se oriente y comprenda de mejor manera al mundo interno y externo y de esta manera sea capaz de analizar su vida y busque cual son sus verdaderas metas, proyectos personales, motivaciones, sentimientos, creencias y principios. Además de etapa en la que se desarrolla el ser humano la autora afirma que también es necesario el entorno en donde se desenvuelve el estudiante, puesto que la universidad en donde se desarrolló la investigación contaba con cursos de formación personal en donde los estudiantes son motivados a reflexionar sobre su vida y conocer su verdadera existencia.

Por otro lado Vázquez (2019) en su investigación “Funcionalidad familiar, sentido de

vida y rendimiento académico” realiza una investigación cuantitativa y utiliza un instrumento llamado el Test del sentido de vida, en donde afirma que existe una correlación muy significativa entre la dimensión de metas y tareas, dimensión que corresponde al test del sentido de vida, por lo cual asevera que a mayor metas y tareas, mayor rendimiento académico, ya que si los estudiantes encuentran sus objetivos pueden llegar a sentir una gran responsabilidad sobre ellos, es así que el rendimiento académico se encuentra conexo con la autopercepción y las metas para que el estudiante utilice estrategias y actividades para mejorar su rendimiento.

El sentido de vida no solo es importante dentro del ámbito educativo sino también dentro de la familia, dentro de esa investigación también se evidencia que existe relación muy significativa entre funcionalidad familiar y sentido de vida, en donde el autor señala que el sentido de vida tiene que ver con algo interno o intangible del individuo, es decir su felicidad ya que para lograr el sentido de vida las personas deben estar en un entorno de armonía para así asumir la vida con responsabilidad, al encontrarse en una estrecha cohesión familiar el individuo aprende a sentirse en armonía, se siente satisfecho y lleva una vida plena y feliz, es decir que la familia influye mucho a la hora de realizarnos como personas (Vázquez, 2019).

En varias investigaciones los autores recalcan la importancia de tener claro el ikigai o sentido de vida tanto en el área educativa como en el área familiar, es decir que el sentido de vida es ese impulso que nos ayuda a ser mejores personas, y que depende de él llevar una vida con sentido, también se puede recalcar que la familia es el entorno principal que debe ayudar a cada integrante a centrarse en su propósito de vida, sin embargo, existen familias que no ayudan a que sus hijos sean guiados por ese sentido, sino que los guían hacia caminos que no son para ellos, al encontrar el propio ikigai ayuda a que cada persona adquiera nuevas habilidades y nuevos aprendizajes para que sean más conscientes de quiénes son y qué son, buscando una felicidad plena en lo que realizan ya que el ikigai se centra en mantener el equilibrio entre presente y el futuro, es decir entre lo que hoy hacemos y lo que nos gustaría hacer.

1.1.4 Desarrollo teórico

1.1.5 Marco conceptual de la variable independiente: ikigai

Ikigai

Según García y Miralles (2016) afirma que “Es un término japonés en donde *iki* significa vida y *gai* significa lo que vale la pena, es decir que es aquella razón por la que nos levantamos por la mañana, pero este está escondido en nuestro interior y requiere una exploración paciente para llegar a lo más profundo de nuestro ser y de esta manera encontrarlo, para que podamos tener un *ikigai* claro y definido, una gran pasión, una satisfacción, felicidad y significado a la vida (pág. 11).

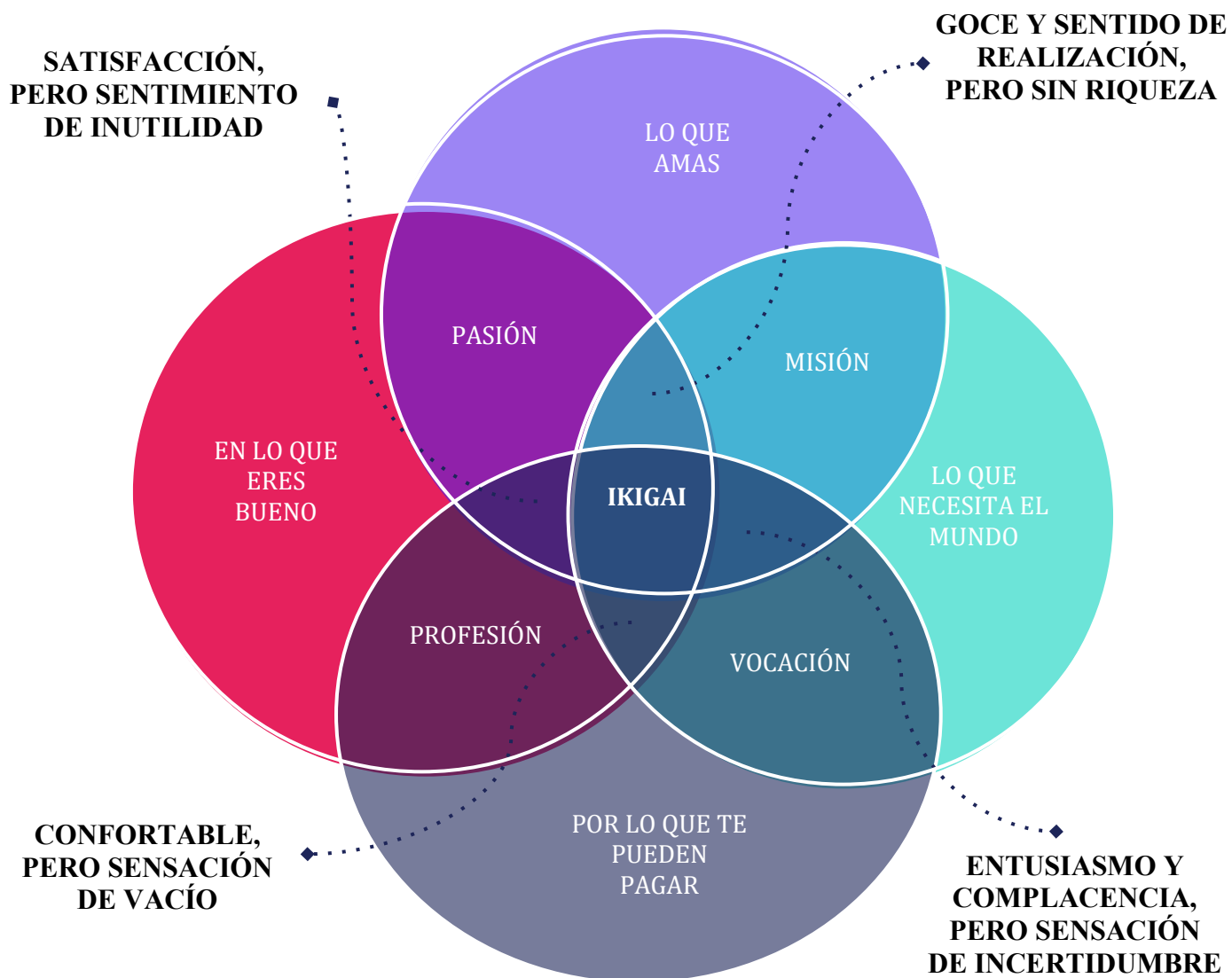
Ikigai significa una vida por la que vale la pena, pero también se puede traducir como propósito vital, es decir, la misión que da sentido a tu existencia, explicando de manera sencilla *ikigai* es ese motor interior, una ilusión que te impulsa a empezar una jornada, ya que si las personas tienen un *porqué* para vivir pueden resistir a todas las dificultades que se interpongan dentro de su vida, cuando encuentres tu *ikigai* vas a tener que entender que hay cosas que no salen bien al primer intento, debemos aceptar con buen ánimo el rechazo ya que no todos nos pueden comprender, para lograr cumplir nuestras metas es necesario encontrar personas que crean en ti y sobre todo aprovechar las oportunidades que se presenten para cumplir tus objetivos (Miralles y García, 2021).

El *ikigai* es la filosofía de vida de las personas más longevas y felices del mundo, es decir que es una razón para ser. Cañeque (2018) afirma:

No se trata de buscar felicidad sino de encontrar lo que hacemos bien y nos apasiona, se trata de descubrir aquello en lo que somos buenos, y que nos da placer porque aporta al mundo, su objetivo no es la felicidad, ya que muchos se han obsesionado con encontrarla y solamente han logrado encontrar la infelicidad. Cuando encontramos nuestro lugar en el mundo, nos sentimos satisfechos con los logros que hemos tenido y de esta manera la felicidad llega sola, no se trata de sentir tu *ikigai* en momentos felices, sino también en momentos oscuros, pues si lo tienes claro tendrás absoluta convicción de lo que quieres realizar.

Para García y Miralles (2016) el ikigai es una medida para tener una larga salud del cuerpo, la mente y el espíritu, para que las personas se sienta bien y felices necesitan tener claro cuatro aspectos, como lo es la pasión, misión, vocación y profesión, esto solamente se puede encontrar cuando la persona hace un análisis profundo, siendo honesto consigo mismo, para ello se necesita de el siguiente diagrama para encontrar nuestro verdadero ikigai.

Figura 1
Método ikigai



Para Cañequé (2018) afirma que existen preguntas que debemos responder para encontrar el punto exacto:

¿Con qué te sientes realmente cómodo?

Debes analizar hasta lo más profundo de tu ser y encontrar aquello que te hace sentir cómodo, ese algo que te hace sentir que has nacido para ello, en donde darás todo tu potencial.

¿Con qué actividades el tiempo pasa volando?

Esto te ayuda a identificar esas actividades que disfrutas realizarlas, en donde te sumerges por completo y que incluso no te das cuenta de cuánto tiempo has dedicado a realizarla, esa actividad que das tu cien por ciento y te concentras para realizarla de mejor manera.

¿Qué te resulta fácil hacer?

En donde desarrollas tus habilidades y realizas con mucha facilidad, y que te dan satisfacción realizarlas y sumergirte en ellas.

¿Qué te gustaba cuando eras niño?

Hay que retroceder al pasado y recordar esos sueños que tenías cuando eras niño, aquellos talentos que tenías pero que se fueron olvidando a lo largo del tiempo por diferentes circunstancias, es necesario retomarlos para lograr una completa felicidad en la adultez.

El ikigai es un combustible que cada ser humano necesita, una vez que el ikigai sea descubierto, se necesita valor para mantenerlo y no perder el sendero, cuando encontramos este sentido podemos fluir y obtener una experiencia óptima, este estado de fluir es un estado en donde las personas entran cuando realizan una actividad y nada más importa, pero si estas metas traen satisfacción y felicidad no importa sacrificar otros aspectos de la vida con tal de cumplir el objetivo y sentirse feliz (García y Miralles, 2016).

Claves antiaging

Los factores cotidianos que favorecen un largo y placentero camino.

Dieta antiaging

Para García y Miralles (2016) mencionan que comer menos alarga la vida, pero eso no quiere decir que lleguemos al límite de la malnutrición, por el contrario se debe consumir pocas calorías e ingerir alimentos con alto valor nutritivo y restringir los que tienen exceso de calorías vacías, el cual no es provechoso para el ser humano, mantener una dieta saludable según experimentos realizados puede alargar la juventud del cuerpo (pág. 82).

Ejercicio físico y mental

Según García y Miralles (2016) menciona que es importante entrenar nuestro cerebro, aunque pueda sonar algo sofisticado, pero el interactuar con otras personas mayores, o interactuar a través de juegos, puede evitar la depresión, evitar la soledad, ya que a partir de los veinte años las neuronas empiezan a envejecer, es por ello que es importante que se sientan entusiastas al momento de conocer cosas nuevas, pero siempre será importante la actitud que la pongamos, ya que al ser positiva los beneficios serán mayores para nuestra mente (pág. 18).

Valorar la calidad del sueño

García y Miralles (2016) mencionan que la medicina ha demostrado que dormir bien es un elemento antiaging definido, esto contribuye a alargar la vida, en donde presentan los siguientes beneficios:

- Mejora el sistema inmunitario
- Supone un factor protector contra el cáncer
- Favorece la producción natural de insulina
- Retrasa la aparición de Alzheimer
- Previene la osteoporosis
- Combate los problemas cardiovasculares

Consejos para dormir bien

García & Miralles (2017) sugieren algunos tips para mejorar nuestra calidad de sueño.

- No se debe realizar actividades que nos altere el sueño, como ver la televisión o algún medio tecnológico, evitar hacerlo por un mínimo de tres horas antes de dormir.
- No beber cafeína.
- Cenar con tres horas anticipadas.
- Antes de acostarse se debe realizar estiramientos, para que el cuerpo pueda relajarse.
- Dar las gracias por el día que acabaste de vivir.

Mente activa, cuerpo joven

La mente tiene poder decisivo sobre el cuerpo, y por tanto por la velocidad del envejecimiento, es por ello que es importante mantener la juventud del cuerpo, manteniendo una mente joven y activa, las personas longevas mantienen dos actitudes importantes como el positivismo y la expresividad emocional elevada, según estudios estas personas aceptan los retos con buena actitud, gestionando sus emociones de la mejor manera, huyendo así de aspiraciones instantáneas (García y Miralles, 2016).

Según García y Miralles (2016) extraen diez leyes que ayudarán a tener una vida larga, venturosa y llena de sentido.

Figura 2
10 Leyes ikigai



Elaborado por (Miralles y García, 2021)

Sentido de vida

Al hablar de sentido de vida estamos hablando de un aspecto importante dentro de la vida del ser humano, este aspecto hace que cada individuo sea diferente del otro, es por ello que Frankl (1991) afirma el sentido de vida se asocia a quien tiene algo por qué vivir, es capaz de soportar cualquier cómo pudieran ser la motivación que guía todas las acciones, siempre que es necesario es importante inculcarse una meta o un porque de su vivir (pág. 81).

El autor Frankl (1991) confirma que “Desgraciado de aquel que no viera ningún sentido en su vida, ninguna meta, ninguna intencionalidad y, por tanto, ninguna finalidad de vivirla, ése estaba perdido” (pág. 81). Es por ello que el autor se enfoca en la vida porque es necesario cambiar la actitud con la que vemos la vida, es necesario que nosotros primero aprendamos para luego enseñar a otras personas, es necesario saber vivir de manera plena, siendo resilientes ante los problemas que se nos puede presentar, el sentido de vida es diferente en cada persona pero algo muy valioso para nuestro desempeño.

Por otro lado se considera que el sentido de vida se puede conseguir a través de la religión, para tener algún sentido de vida se debe tener un ser divino como Dios para que nos pueda guiar hacia ese sentido de vida. El seguir un código moral, realizar meditación, ayunar o hacer obras de caridad, estas acciones ayudaban a que las personas se acercaran a Dios y de esta manera su vida tenga alguna importancia, sin embargo la religión ya no tiene toda la autoridad que tuvo en el pasado, cada vez hay menos creyentes, en el pasado la religión fue de ayuda para encontrar el sentido de vida pero en la actualidad las personas han dejado de lado y ya no es prioridad encontrar su sentido de vida (Smith, 2017).

Voluntad de sentido

El sentido de la vida es una fuerza primaria que se encuentra en el interior de la persona, es un sentido único y depende de la persona encontrarlo, muchas de las veces creemos que la voluntad de sentido simplemente es algo intangible, pero esta voluntad que llevamos dentro es aquella que nos hace actuar, hay que reconocer que el hombre necesita algo por qué vivir, el sentido no sólo nace de la propia existencia, sino algo que hace reconocer el porqué de nuestra existencia, el sentido no es algo superficial o algo que se puede inventar de acuerdo a lo que queramos, sino que el sentido es algo que se debe descubrir para vivir felices (Frankl, 1991).

Frustración existencial

La frustración existencial no es nada más que la falta de sentido de la propia existencia, el hombre no sufre por sentirse superior ante otras personas, sino más bien sufre bajo el sentimiento de que su existencia no tiene sentido, esta carencia de sentido puede ser

la causante de enfermedades psíquicas, muchas de las veces nos enfocamos en las necesidades materiales pensando que este es el problema y si son satisfechas estas necesidades el hombre estará feliz, siendo esto una gran mentira, al no tener un sentido de vida las personas se sienten completamente aburridas de su vida y por ello hasta llegan a suicidarse pues el hombre existencialmente frustrado no sabe cómo o con qué llenar ese vacío, muchas de las veces queremos ocultar este vacío pero la frustración existencial se encuentra latente, es por ello que es importante despertar y movilizar ese sentido que ha sido reprimido (Frankl, 1977).

Vacío existencial

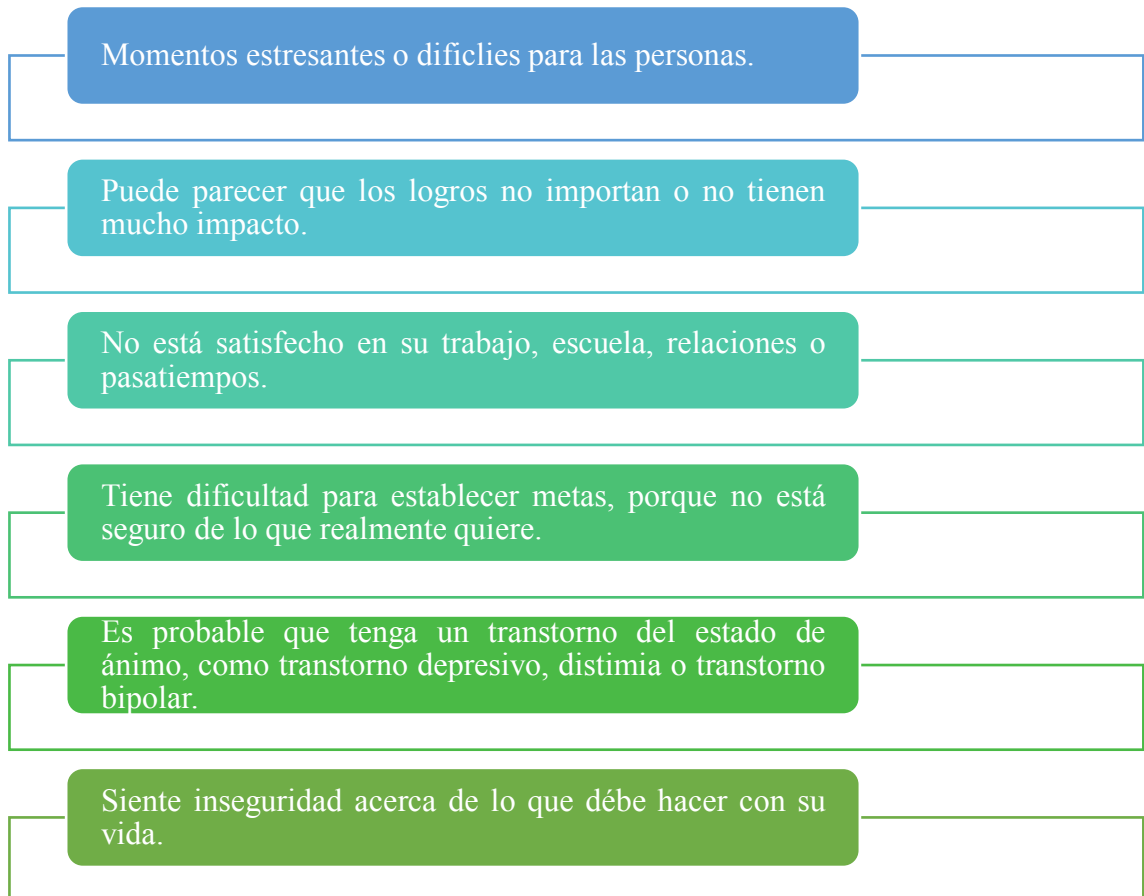
El vacío existencial es la sensación de una falta de sentido total y definitivo de la propia vida, es decir que este es un problema moral ya que el hombre duda de su propia existencia y se encuentra desesperado por encontrar su sentido por el cual existe, siempre están quejándose porque no saben que rumbo tomar o qué hacer con la vida que están llevando, el hombre existencialmente frustrado no conoce nada con lo que podría llenarlo, la vida actual de acuerdo a la necesidad y el aburrimiento, en donde el aburrimiento se ha convertido en una enfermedad, el vacío existencial puede encontrarse latente o enmascarado que tendrá que salir a la luz y debe ser intervenido de manera inmediata ya que puede llevar al suicidio (Frankl, 2018, pág. 167).

Según Calvo (2015) muchas de las veces el pasado interviene de manera negativa en nuestro presente, es por ello que es necesario dejarlo atrás, las cosas llegan a las personas que saben esperar, pero pueden llegar más rápido si trabajamos para que suceda, es importante tener en claro el propósito de vida por el cual estás en esta vida, puesto que el 70% de tus días de vida estarás trabajando en ello y depende elegir bien y saber para qué, ya que de ello depende que el hombre sea feliz, cuando el hombre siente un vacío en su interior pierde la estabilidad emocional, algo que también interviene en la energía vital y hace que vivamos una vida sedentaria, es importante que las personas aprendan a escuchar la voz de su alma y concentrarse en esa meta que quiere lograr sin distraerse, si desperdicias el tiempo, lo perderás para siempre, el tiempo es lo más valioso que tenemos, es más valioso que el dinero, la salud o el amor, porque lo que hagas con ese tiempo te será devuelto en abundante salud, amor y dinero o en todo lo contrario (pág. 140).

Perdida del rumbo de la vida

Para la autora Sabater (2022) señala que hay muchas razones diferentes por las que las personas pueden sentir que su vida no tiene sentido:

Figura 3
Pérdida del sentido de vida



Propósito de vida

El propósito de vida puede conducir a un estado de bienestar en el que te sientes inspirado a tomar decisiones para mejorar tu situación actual y cumplir tus objetivos, esto refleja lo que cada persona busca alcanzar para lograr la felicidad y es la razón por la que están dispuestos a realizar sacrificios, ese propósito es algo que motiva a las personas a seguir esforzándose (Machuca, 2022).

El propósito de vida no es la alternativa de solución ante los problemas, sino más bien el poseerlo ayuda a llegar a un nivel de satisfacción muy alto, puesto que al tener claro

cual es el propósito de vida ayuda a elaborar mejores planes y tomar decisiones correctas para alcanzar aquello que se desea ayudando así a llevar una vida más reflexiva, la persona se sentirá motivada y apasionada en todo lo que hace, desarrollando habilidades y dando todo su potencial (Machuca, 2022).

El 97% de las personas no saben exactamente cual es su camino en la vida, es posible que si lo supieron durante un tiempo o incluso tuvieran ciertas ilusiones, puede que soñaban con una vida mejor, mejores relaciones, más salud, más amor en su vida, más dinero, viajes por el mundo, pero de pronto el sueño se apagó, quizás la familia, amigos o acontecimientos que ocurrieron a lo largo de la vida hicieron que termines enterrando esos sueños. Es por ello que el autor Calvo (2015) afirma que la mayoría de las personas adaptan sus sueños para que encajen con sus circunstancias, pero un pequeño 3% de la población hace las cosas diferentes, ellos adaptan sus circunstancias para que encajen con los sueños (pág. 57).

Según Calvo (2015) afirma que el desafío está en la elección: “Tu mente quiere mantenerte en la zona de confort y apostar por la seguridad y tu alma quiere expandirse y apostar por tus sueños”. El éxito en la vida llega por el tipo de persona en la que te conviertes, es por ello que es importante que las personas crean en sus sueños y no se conformen con menos, su poder personal y autoestima están elevados, todo esto no tiene que ver con la fama o el dinero, ya que puedes tener todo eso y aún así sentirte vacío porque no estas viviendo tu propósito de vida, entonces estás atrapado por tus circunstancias y sientes que te robaron la libertad.

¿Cómo descubrir tu propósito?

Dentro de nuestra vida diaria nos llenamos de dudas de cuál será realmente nuestro propósito, pero es necesario conocerlo para llegar a esa felicidad plena. Calvo (2015) afirma:

Tu propósito no tiene qué ser algo en lo que seas talentoso o tengas dones, de hecho la mayoría de personas han logrado ser felices realizando cosas grandes y no han sido expertos, pero se debe reconocer que no son tus talentos sino tus deseos, los anhelos de tu alma son los que mas importan. La diferencia entre las simples metas y el propósito es que con las metas te sirves sólo a ti, pero

con el propósito sirves a la humanidad. Un propósito es una meta puesta al servicio de la humanidad, la cual te brinda abundancia sirviendo a personas a través de tú propósito (pág. 163).

Para la mayoría de personas en el proceso de encontrar su propósito se encuentra perdidos, sin embargo muy pocas se arriesgan a elegir una meta que les gusta, pero que en muchas tal ves no te sientes apasionado por este, pero te sumerges dentro del proceso, cada ves te esfuerzas para superar los obstáculos y cuando menos te das cuenta te enamoras de tu propósito, entonces el mismo te llena de energía e impulso para realizar más cosas en menos tiempo y con menos esfuerzo, aprendes a soportar la presión y este propósito transforma tu vida (Calvo, 2015).

Para Calvo (2015) es importante que las personas encuentren su propósito para así ayudar al conjunto a mejorar y sobre todo a crecer, es por ello que propone algunas pistas que te ayudarán a encontrar tu propósito:

Tu atención

Siempre hay algo que te llama más la atención a ti que a las personas con las que convives, es importante conocerte para que sepas cuales son tus intereses personales, lo que amas hacer o que es lo que te causa alegría y por lo que te gustaria escribir, de que te piden consejos tus amigos y como puedes ayudar y servir a otros, es importante que te tomes un tiempo a solas contigo misma y respondas estas preguntas, puesto que tu atención marca tu deseo y tu deseo marca tu camino (Calvo, 2015).

Bendiciones disfrazadas

El propósito de tu vida generalmente nace de problemas o desafíos que te encuentras dentro de tu diario vivir, la vida no elige dar tormentas a personas preparadas, sino que prepara a estas personas para superar la tormenta y aprender de ella, es importante tomar a estos problemas como bendiciones para tu vida y mantener el positivismo ya que las vibraciones similares vibran juntas (Calvo, 2015).

Tu naturaleza propia

Siempre estamos viendo la vida de los demás, imaginándonos cómo estuviéramos si

ocupáramos aquel puesto, pensamos que ser mas ricos, tener los mejores lujos, las mejores parejas o ser otro tipo de personas nos hará más felices, sin embargo es una idea quivocada que nos va hacer errar en nuestro camino, ya que la felicidad te da el propósito de vida y al estar en el puesto de otro te hará vivir infeliz toda tu vida. La sociedad ha hecho que que menospreciemos a las personas según su ocupación, pero debemos reflexionar y reconocer que todos somos iguales y que cada uno tiene su potencial para dar a cien por ciento (Calvo, 2015).

El gusto de hacer

El gusto de hacer esta en los sueños que la persona posee, al tener sueños nos sentimos entusiasmados por el futuro y de esta manera somos felices, porque la felicidad te da el camino es decir ese proceso que llevas para aprender y ser cada día mejor y de esta manera podremos ser felices. Es por ello que Calvo (2015) refiere “El problema es que para progresar hay que avanzar y para avanzar hay que salir de la zona cómoda, si hacemos lo de siempre obtendremos lo de siempre” (pág. 61).

No siempre somos capaces de actuar de acuerdo a lo que nos gusta hacer, la mayoría de personas pasa la mayor parte de su tiempo ideando excusas que pensando en cómo van a lograr cumplir sus sueños, estas excusas solamente son justificaciones para no querer avanzar con su vida, es verdad que el proceso puede ser difícil pero no es imposible, cada persna es el camino hacia el éxito o el camino hacia el fracaso, el éxito de la vida empieza y termina en ti (Calvo, 2015).

Éxito

Es la condición de cumplir con una serie de expectativas, en donde podemos ir de fracaso en fracaso, pero estos son la clave para aprender y no rendirnos en el camino, es luchar cada día por ese sueño y que este nos traiga satisfacción, sintiéndonos bien consigo mismo, tomando las mejores decisiones y acciones que ayuden a lograrlo, pero no solo significa que luchemos por lograrlo y dejarlo ahí, sino mantener ese éxito durante todo tu diario vivir (Matesanz, 2015).

Fracaso

Este aspecto se asocia directamente con la falta de conocimiento, actitud negativa de

no superación de la persona, no tiene la capacidad o la actitud de enfrentar los desafíos que se presenta durante el proceso, no es resiliente para salir del problema, no tiene claro su objetivo por el cual luchar, y por tanto no tiene inspiración por ese sueño y mucho menos motivo para luchar (Maruri, s.f.).

Descubrimiento personal

Es necesario descubrir quienes somos, para encontrar ese yo, es importante fortalecer esas habilidades y destrezas que cada uno tiene, para reflexionar que es necesario conocernos y aceptarnos tal y como somos, para así tomar decisiones adecuadas a nuestros intereses.

Es por ello que es importante tener en cuenta tres aspectos:

Autoconocimiento

El autoconocimiento es conocer las partes que componen el yo, para que podamos conocer por qué actúa, cómo lo hace y cómo se siente, cómo desarrolla las habilidades, es importante que podamos conocernos a sí mismos es decir nuestras capacidades, habilidades y virtudes pero también es importante que reconozcamos nuestros límites, defectos y errores, si no te conoces no puedes realizar cambios dentro de tu vida, es importante conocernos para tomar el control y dirigirlo hacia la meta que quieres llegar (Martínez, 2022).

Autoconcepto

Es el conjunto de creencias que una persona tiene de ella misma que a lo largo de la vida se va formando sea este positivo o negativo, este autoconcepto limita en una manera poderosa, puesto que si la persona lo cree en sí misma y en sus aptitudes poco a poco desarrollará esas habilidades, pero si cree de manera negativa en sí misma la limitará a conseguir sus metas, el manejo del autoconcepto influye en el cambio de conducta pero si el autoestima está bajo distorcionará la autoimagen reprimiendo sentimientos en su personalidad y esto atraería problemas psicológicos (Martínez, 2022).

Autoaceptación

La auto aceptación es el escalón que nos ayuda a alcanzar una autoestima alta, ya que esto nos ayuda a aceptarnos con orgullo nuestras habilidades, capacidades y sobre todo a reconocer las fallas y debilidades sin sentirse menospreciado por ello, sino a reconocer esos errores con madurez para reconstruir el autoestima, se dice que el autoconcepto es aprendido y sí se puede modificarlo para cambiar nuestra vida, pero es necesario rodearnos de personas o entornos que nos inspiren confianza, respeto y aceptación (Martínez, 2022).

Capacidad de actuar

A la hora de tomar decisiones la actitud es importante pues es la manera de como estamos viendo los problemas, estos sentimientos nacen desde el interior de las personas pero pueden salir hacia lo externo, en donde la persona expresa estos sentimientos sean positivos o negativos mediante su comportamiento, la actitud determina el éxito o el fracaso puesto que nuestra actitud es aquella que nos da fuerza principal para triunfar o fracazar, puesta esta en nosotros tomar el control de nuestra vida (Maxwell, 2012).

Decisión

La toma de decisiones es fundamental durante nuestro diario vivir, estas nos exigen que pongamos nuestra propia voluntad para decidir, analizando las consecuencias y las desventajas que nos traería antes que escojamos lo que creemos que tendrá mejor resultado, la toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas diferentes para resolver situaciones de la vida, ya sea a nivel laboral, carrera universitaria, familiar o sentimental, es decir que en todo momento estamos tomando decisiones y esta puede afectar o no dentro de nuestros objetivos vitales (Martínez, 2022).

Resiliencia

El término resiliencia procede del latín, de (re silio), que significa volver a saltar, rebotar, reanimarse, este término fue incorporado en las ciencias sociales a partir de los años 60, se caracteriza por la capacidad que tienen las personas de desarrollarse de una manera sana y exitosa, a pesar de vivir eventos de alto riesgo, como entornos de

pobreza y familias multiproblemáticas, situaciones de estrés, entre otros aspectos. Las personas que practican la resiliencia son capaces de minimizar y sobreponerse a los efectos nocivos de las adversidades y los contextos desfavorecidos, es considerada como una cualidad universal de los seres humanos la cual se presenta en contextos desfavorables (Uriarte, 2005).

Por otro lado para la autora Piaggio (2009) “La resiliencia es la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse, y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad” (pág. 4). Este aspecto es importante dentro de la vida diaria de cada persona, ya que siempre estamos expuestos a eventos severamente problemáticos que en muchas de las veces afectan dentro de nuestro estilo de vida, pero al practicar la resiliencia hace que la persona se adapte de manera positiva en contextos de gran adversidad

Equilibrio emocional

Para Duarte (2010) “El equilibrio emocional son las respuestas emocionales adecuadas que un individuo brinda hacia el entorno que lo rodea, es importante hacer notar que el desequilibrio es la consecuencia de una relación entre el sujeto y el ambiente que genera profunda insatisfacción”. Es decir que las personas están sometidas dentro de su desempeño diario a una serie de situaciones conflictivas, pero la respuesta está en el mismo individuo, si este decide evadir o transformar estas situaciones en algo positivo podrá mantener un equilibrio en sus emociones, pero si esto no llega a suceder puede atraer varias consecuencias negativas que se trasuntarán en una inadaptación.

La sanidad mental de una persona se muestra cuando existe equilibrio entre sus deseos y la realidad que vive, es decir, cuando vivimos satisfechos con el entorno y con las posibilidades que la vida misma se encarga de dar, involucrando aspectos económicos y físicos, aceptando la realidad que nos toca vivir es ahí en donde la persona madura y conoce las situaciones buenas y malas de su vida pero continua para adelante en busca de superación, es importante que cada día cuidemos nuestro equilibrio personal para que este no sufra afecciones graves o desequilibrio (Duarte, 2010).

La pérdida del equilibrio emocional es una situación común que afecta a muchas personas, esto sucede cuando sienten que no pueden controlar sus emociones, sienten

que está fuera de control y esto perjudica a la hora de tomar decisiones correctas, para evadir situaciones problemáticas la gran parte de personas decide evitarlos, pero este mecanismo de defensa podría ser perjudicial, ya que no se está enfrentándose con la realidad y busca distracciones o trata de no pensar bloqueando el problema o los sentimientos lo cual sería perjudicial para su equilibrio emocional, ya que la persona está evitando enfrentarse con sus propias emociones y por tanto no aprende a gestionar sus emociones adecuadamente (Olivencia, 2023).

Temperamento

Para la autora Cruz (2021) “El temperamento es la disposición individual del ser humano a reaccionar a estímulos emotivos, es la forma en la que manejamos nuestras emociones, percibimos y vivenciamos las circunstancias que nos rodean, tomamos decisiones y nos relacionamos con los demás” (pág. 10). Es decir que este es nuestro propio estilo personal, es aquel con el que ya nacemos, y lo ponemos en práctica a la hora de enfrentarnos y reaccionar ante una situación.

Depende de las personas adultas educar a los niños para que estos sepan enfrentarse a la vida y llevar un buen equilibrio emocional. Cruz (2021) afirma:

El temperamento es innato e individual, este debe ser bien moldeado por los padres cuando educan a sus hijos, enfocandonos más en las características negativas, un niño vengativo debe aprender a perdonar, a un hijo egocéntrico e indisciplinado se le debe enseñar a compartir y ordenar sus pertenencias, un niño introvertido necesita auxilio de sus padres para relacionarse con sus compañeros, se debe tener en cuenta que no se podrá modificar el temperamento innato de sus hijos pero que su función será estimular las características positivas innatas que ellos tienen, transformandolas en herramientas para la construcción de habilidades y competencias, es decir que la alegría y riqueza de una familia residen en el hecho de que los diferentes temperamentos se complementan, generando así un cudad de perspectivas y aprendizajes.

Según Cruz (2021) manifiesta qué existen cuatro tipos de temperamentos:

- **Colérico:** es enérgico, independiente, líder nato, disciplinado, audaz, impaciente, prepotente, intolerante y rencoroso.
- **Melancólico:** es habiloso, minucioso, perfeccionista, analítico, introvertido, sensible, pesimista, antisocial, desconfiado, egoísta y vengativo.
- **Sanguíneo:** es extrovertido, comunicativo, entusiasta, simpático, activo, comprensible, inestable, impulsivo, egocéntrico, exagerado e indisciplinado.
- **Flemático:** es calmo, eficiente, conservador, práctico, racional, tranquilo, tiene buen humor, es indeciso, resistente, lento, calculador y pretensioso.

Carácter

El carácter se forma a partir de los estímulos sensoriales, de los ejemplos observados en la conducta de los que nos rodean, y de los conceptos y valores aprendidos de manera formal o informal desde el primer día de vida, es decir que es una imitación y se aprende durante la interacción con las demás personas, tenemos muchos recuerdos grabados en nuestra mente sean estos positivos o negativos para nuestra vida y que cuando se manifiesta nos diferencia de las otras personas, es lo que aparentamos ser o lo que aprendemos a ser a través de la enseñanza y de los ejemplos (Cruz, 2021).

Para Cruz (2021) “El carácter es nuestro estilo de vida y se compone de los valores y principios que forman y definen nuestro comportamiento, que guían nuestras acciones y decisiones, es un rasgo fundamental de nuestra personalidad, nuestras vivencias y conocimientos transforman lo que somos, nuestra personalidad es dinámica, por lo tanto puede ser modificada y restaurada” (pág. 11).

Personalidad

La personalidad integra y sintetiza nuestro complejo temperamento y los rasgos de nuestro carácter, pero este abarca aún más, pues es la suma total de nuestros impulsos, emociones, ideas, defensas, aptitudes, talentos, relaciones y comportamiento social, la personalidad es dinámica cada vez que tomamos una decisión, corregimos nuestro temperamento, nuestras vivencias y conocimientos transforman lo que somos, es por ello que la podemos modificar y restaurar (Cruz, 2021).

Satisfacción personal

La satisfacción personal es el estado más alto de bienestar y armonía interna que una persona puede tener, es decir que la persona se siente feliz con la vida que vive, siente una paz mental por las acciones que se realizan y están complacidos en su totalidad con los resultados que van obteniendo, la mayoría de personas llaman satisfacción personal cuando se da el logro de una meta que se ha establecido (Celis, s.f.).

Para Celis (s.f.) la satisfacción personal se alcanza sólo si se cumple con los siguientes requisitos:

- **Adquirir un propio sistema de creencias:** se debe dejar de lado todas las creencias y paradigmas que la sociedad nos va implantando a lo largo de los años, debemos eliminar esos aspectos que no ayudan dentro de nuestro crecimiento personal y más bien creer lo que mejor te parezca, eso ayudara a logra satisfacción emocional conforme a tus creencias.
- **Llevar a cabo tus pasiones:** cuando eliges libremente lo que crees y aprendes a vivir tu propia vida eres libre para vivir lo que deseas, ya en tu mente eliminas la idea de seguir un camino igual al de los otros y mejor te enfocas en diseñar tu propio destino conforme a lo que te apasiona.
- **Buscar la plenitud día tras día:** debemos estar motivados en todo lo que queramos hacer, para no frustrarnos y estar en lugares equivocados, debemos tener en claro lo que queremos hacer y hacia donde quiero llegar, para hacer las cosas correctas lo cual nos proveerá de entusiasmo y mucho placer.
- **Hacer las cosas por sí mismos:** debemos preocuparnos por realizar esas metas que nos satisfacen a nosotros mismos y mas no a los demás, debemos realizarlo para sentirnos bien con nosotros mismos y no para impresionar.

Paz interior

Hablamos de paz interior cuando estamos libres de problemas u obstáculos que nos podemos encontrar mientras vivimos, pero muchas de las veces pensamos que tener paz interior consiste en tener bienes materiales y que logro de estos nos llevaran a tener paz interior, estas cosas son necesarias pero no tiene nada que ver con nuestra salud mental, puesto que existen muchas personas que tienen un estatus económico alto pero no pueden vivir bien porque no tiene paz interior, entonces la paz interior no proviene

de cosas externas sino está dentro del interior de una persona y cuando esto esta equilibradamente dentro de nosotros se manifestara en lo que realicemos de manera espléndida, ya que si la mente y el alma están bien alimentados brillará como la luz (Martinez, 2019).

Salud mental

Según Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) indica que “La salud mental es un estado de bienestar mental que permite hacer frente a los problemas que pueden causar estrés en su vida, desarrollar habilidades para poder enfrentarlos, aprender y trabajar adecuadamente para contribuir con el desarrollo de la comunidad, además es un derecho humano fundamental en la vida de todas las personas, ya que es un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico”.

Para la revista Fraternidad (2023) afirma que la mejor forma de preservar la salud es cuidándonos, es por ello que recomienda poner en práctica algunos aspectos:

- **Debemos conocernos:** este aspecto es importante pues es necesario que nos conozcamos como somos, sepamos aceptarnos tal y como somos reconociendo que tenemos defectos y que no somos perfectos, pero el reconocer nuestras debilidades nos hace fuertes para evitar problemas que nos hacen perder el control.
- **Aprende a controlarte:** no siempre vamos a poder evitar situaciones conflictivas en nuestra vida, habrá momentos en que debemos dar la cara y afrontarlas, pero es necesario que pensemos primero y establezcamos estrategias que nos ayuden a superar la dificultad.
- **Motivarnos:** debemos encontrar cuales son nuestras metas y objetivos que queremos lograr, para que tengamos algo por el cual luchar, si mantenemos nuestra mente ocupada en actividades que nos apasiona realizar nos ayudara a estar mentalmente saludable mejorando nuestro autoestima.
- **Relacionarse:** es importante relacionarse con otras personas, pero se debe encontrar una persona que nos sepa escuchar y no nos juzgue, ese tipo de personas nos ayudara en momentos de crisis, pero lo que va en primer lugar es hablar con uno mismo y ser amigo para mantener este equilibrio.

Problemas psicológicos

Para el autor Martínez (2019) refiere que los problemas mentales o psicológicos están asociados con el bienestar emocional y mental de una persona y generan sentimientos de angustia, deterioro y reacciones que no se esperan según el contexto cultural.

Ansiedad

Este trastorno se caracteriza por tener sentimientos y estados de tensión, preocupaciones recurrentes, los sentimientos de ansiedad son normales ante situaciones dañinas o preocupantes pero es crónico cuando involucra una ansiedad excesiva y que dura por mucho tiempo (Martínez, 2019).

Depresión

Este trastorno es el más común entre la población, se caracteriza por sentimientos de tristeza, estado de ánimo deprimido, la persona pierde el interés en actividades anteriormente placenteras, el apetito puede cambiar, perdiendo la energía y aumentando la sensación de fatiga, guiado por sentimientos de infravaloración o culpabilidad. Si no es tratada puede conducir a una gran variedad de problemas emocionales y físicos graves, afectando al funcionamiento social y laboral de la persona (Martínez, 2019).

Deficit de atención e hiperactividad (TDAH)

Este trastorno afecta más a los niños y jóvenes, es considerado como un trastorno de la conducta que incluye síntomas como falta de atención, hiperactividad y comportamientos impulsivos. Estos síntomas pueden aparecer en una edad temprana y pueden volverse más intensos según el entorno en donde se desarrolle el niño (Martínez, 2019).

Bipolaridad

Este trastorno provoca cambios de humor extremos que van desde altos emocionales, conocidos como manía o estados de ánimo bajos o de depresión severa, este trastorno puede llegar a ser una condición crónica pero la persona puede ser capaz de llegar a controlar sus cambios de humor y otros síntomas (Martínez, 2019).

Bienestar emocional

Es el estado de ánimo que se caracteriza por sentirse bien, armónico y tranquilo, a gusto consigo mismo y con la sociedad que lo rodea, al hablar de una persona mentalmente sana no estamos hablando de una persona que no tenga problemas, ni angustias, sino hace referencia a las personas que a pesar de los problemas mantienen el equilibrio entre lo que desean y la realidad en la que viven, dentro de este aspecto es importante como mantienen su autoestima, pues la confianza en sí mismo ayuda a afrontar situaciones estresantes y buscar soluciones siendo capaces de recuperarse ante los obstáculos que van teniendo dentro de su vida cotidiana (Fraternidad, 2023).

Optimismo

Es una emoción que se relación con el buen estado de salud mental y física, este trata de influenciarse más de emociones agradables como la ilusión, alegría, entusiasmo, gratitud, existencia, la energía, la fuerza y la eficacia para mantener una buena salud mental, cuando la persona es optimista también está actuando con resiliencia ya que son capaces de afrontar situaciones de crisis y además fortalecerse de las mismas, pero depende mucho de la persona puesto que la resiliencia es modificable y depende de ella que se fortalezca o se debilite (Fraternidad, 2023).

Autoestima

Para Martínez (2022) “El autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, según como este nuestra autoestima, ésta será responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que tener el autoestima adecuado, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades, y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso” (pág. 31).

Tambien podemos definir al autoestima como la confianza que tenemos en sí mismos, y tenemos la capacidad de pensar y afrontar los problemas cotidianos, ya que al mantener un autoestima alta nos ayuda a tomar esa fuerza dentro de nuestro interior para enfrentarnos pero si el autoestima esta baja hará que renunciemos al triunfo y nos

rindamos en medio del proceso, el autoestima permite vivir mejor, responder a los desafíos y a las oportunidades con mayor ingenio y de forma más apropiada (Martínez, 2022).

Según Martínez (2022) afirma que existen dimensiones dentro del autoestima, los cuales son:

- Física: la persona se siente atractiva.
- Social: sentirse aceptado dentro de la sociedad que lo rodea, perteneciendo a grupos en donde puede compartir sus conocimientos.
- Afectiva: autopercepción de su personalidad.
- Académica: tener éxito en sus estudios, cumpliendo sus metas y propósitos en donde puede demostrar su inteligencia y creatividad.

Autoestima baja

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre estamos conscientes, los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo y con el tiempo ese enojo va en contra de nosotros mismos, dando lugar a la depresión, estos sentimientos pueden asumir muchas formas, como odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, entre otros problemas psicológicos que afectan nuestra salud mental, hay personas que por situaciones conflictivas han ido bajando su autoestima, como el no recibir halagos cuando realiza algo, o cuando siempre la están comparando con otras personas y sienten que no logran cumplir metas como los demás haciéndolos sentir menos, lo cual conduce a perder el sentido de vida y piensan que no merecen vivir más (Martínez, 2022).

Según Martínez (2022) las personas con baja autoestima pueden presentar actitudes o posturas que demuestran que están teniendo problemas con su autoestima:

- Se siente insatisfecho consigo mismo y se critica negativamente.
- Cuando recibe una crítica para su formación se siente atacado o herido y tiende a crear resentimiento hacia los que lo critican.
- Es incapaz para decidirse por miedo al fracaso.

- Nunca se atreve a decir no por miedo a perder amistades, y por tanto siente deseo de complacer todo.
- Cuando fracasa se culpabiliza, exagerando con no perdonarse nunca por sus hechos.
- Se irrita por cosas que no tienen importancia, no se satisface con nada, todo le disgusta y siente gran decepción consigo mismos.
- Siente que la vida no vale la pena, no puede vivir en paz y mucho menos puede tener paz.

Autoestima alta

Las personas con autoestima alta sienten amor excesivo por sí mismos, no necesita competir, sino que se enfoca en él y en su superación es por ello que la autora Martínez (2022) establece algunas características que lo diferencian:

- Confía en su propio juicio y cuando alguien realiza una crítica lo toma de manera positiva como una idea de perfección para su vida.
- No está preocupado por los errores cometidos en el pasado, ni lo que va a ocurrir en el futuro, simplemente se enfoca en el presente.
- Se siente igual a los demás, reconociendo que sus talentos lo diferencian.
- No se deja manipular por otras personas, si se siente bien está dispuesto a colaborar.

Felicidad plena

La felicidad plena se logra a partir de un estado armónico con uno mismo, con las demás personas y con la vida, no es nada fácil de mantener porque las situaciones hacen que vayamos cambiando pero si no mantenemos ese equilibrio no debe ser considerado como un fracaso personal, esta felicidad nos ayuda a llevar una vida altamente satisfactoria, con proyectos vitales que signifiquen mucho para nosotros y nos ayuden a crecer motivándonos que vale la pena vivir (Hervás, s.f.).

Logoterapia

La logoterapia parte del término logos que es una palabra griega que equivale a sentido, significado o propósito, esta es una terapia que se centra en el significado de

la existencia humana, es decir ayuda al paciente a encontrar el sentido de su vida, pero esto no significa que el logoterapeuta va a ser el que tome la decisión, más bien el profesional en logoterapia hace que el paciente este consciente de sus propias responsabilidades para que sea el mismo paciente quien tome la decisión, su función consiste en ampliar el campo visual del paciente de forma que sea consciente y visible para él, dándole así pautas para que la misma persona sea quien encuentre su sentido de vida (Frankl, 1991).

Tipos de neurosis según Víctor Frankl

Noógena

La logoterapia es específica para la neurosis noógena, esta es una consecuencia del vacío existencial, es decir que las personas no se sienten satisfechas con la vida que llevan y no encuentran significado, cuando caen en este vacío existencial sienten que ya no hay esperanza y no tienen claro su sentido de vida puesto que lo han perdido (Triglia, 2017).

Colectiva

Esta neurosis afecta a toda una colectividad, en donde comparte una misma cultura, en donde las personas creen que todo lo que sucede tiene causas externas, crear sus propias creencias y no aceptar opiniones de otras personas, la mayoría de personas se centran en el conformismo, no tienen una visión hacia el futuro para superarse (Triglia, 2017).

De domingo

La neurosis del domingo se asocia a la frustración existencial que se presenta cuando han terminado de realizar las actividades laborales, es decir que trata de mantener su mente ocupada trabajando, pero cuando esta labor termina se da cuenta que no conoce un sentido concreto de su existencia personal y que carece de sentido en su vida, es por ello que el hombre se pone depresivo y la frustración existencial permanece latente (Frankl, 2018).

1.1.6 Segunda variable dependiente desempeño académico

Desempeño académico

El desempeño académico responde al proceso de aprendizaje, está ligado a la capacidad y esfuerzo del estudiante, este proceso se resume en un producto de aprendizaje generado por el estudiante, el estudiante mediante este proceso expresa capacidades y características a través de la enseñanza y aprendizaje que facilita el nivel de funcionamiento y logros académicos que son adquiridos por el conocimiento recibido en el aula de clase (Albán y Calero, 2017).

También se puede considerar como el resultado de lo que el estudiante ha aprendido después de llevar un proceso de instrucción y formación, se puede expresar el nivel alcanzado por el estudiante pero este también depende de diversos factores que influyen para que el desempeño sea positivo o negativo, pues de estos dependen que el estudiante adquiera conocimientos, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, para que su desempeño se vea reflejado en sus calificaciones (Albán y Calero, 2017).

Hábitos de estudio para tener un buen desempeño

Tener buenos hábitos de estudio es importante dentro del desempeño académico, cuando el estudiante no lleva a cabo buenos hábitos está inmerso a obtener resultados desfavorables, estos hábitos significan llevar a cabo rutinas de estudio, que, al adquirirlas, nos ayudan a mejorar nuestra capacidad para aprender, este método nos ayuda a aprovechar el tiempo y solventar dudas sobre nuestro aprendizaje para cumplir las metas académicas establecidas (Gómez, 2019).

Conocimiento

Es una de las capacidades más relevantes del ser humano, ya que permite entender la naturaleza de las cosas que los rodea, sus relaciones y cualidades por medio del razonamiento, el conocimiento también se puede dar a partir de las observaciones y experiencias que vayamos teniendo, ya que el hombre inicia su proceso de conocimiento cuando establece una relación con el objeto de estudio el cual lo ayuda a ir adquiriendo saberes para que podamos diferenciar y entender lo que es y lo que no

es (Neill y Cortez, 2018).

El conocimiento surge de la relación entre el sujeto que conoce y el objeto conocido. Para Neill & Cortez (2018) se divide en tres niveles:

Conocimiento sensible o sensorial

Este nos permite conocer a través de los sentidos, gracias a los sentidos en especial al de la vista podemos acumular mucha información relacionada con las imágenes, colores, estructurar y dimensiones, los cuales nos ayudan a vivir experiencias que nos ayudarán a aprender, al igual que la vista la audición es muy importante porque nos ayuda a entender y procesar la información, es por ello que los sentidos vitales del ser humano son importante, pues estos nos ayudan a procesar información dentro de nuestra mente para desarrollar la inteligencia y desenvolvemos en nuestro diario vivir (Neill y Cortez, 2018).

Conocimiento conceptual

Después de entender la realidad en la que vivimos el hombre es capaz de recurrir a los recuerdos en donde guarda varias experiencias, para que de esta manera ya se pueda transmitir en forma de lenguaje o símbolos, en donde se da paso a la imaginación el cual ayuda a tener esa capacidad de crear imágenes mentales, sensoriales y conceptos, para que esto enriquezca y potencie el conocimiento, fortaleciendo el lenguaje y la expresividad en las personas (Neill y Cortez, 2018).

Conocimiento holístico

El vocablo holístico proviene de una palabra griega holos, que significa entero, es decir que en este punto el hombre es capaz de ver, entender, interpretar las cosas en su totalidad y complejidad, en donde el hombre desarrolla su inteligencia siendo capaz de razonar y comprender la realidad en la que está viviendo, nos damos cuenta que no todo lo que se ve o se imagina es completamente entendido, es por ello que la inteligencia nos ayuda a comprender, ha establecer juicios y a razonar sobre aspectos desconocidos o que necesitan establecer decisiones importantes en su momento (Neill y Cortez, 2018).

Habilidades

Para el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2022) las habilidades son aquellas que se necesitan para adaptarse a diversos contextos de la vida, las personas pueden transferir de manera potencial a diferentes entornos sociales, culturales o laborales, estas habilidades permiten el desarrollo a lo largo de la vida y que las personas sigan aprendiendo para que sean capaces de llevar adelante sus propios proyectos de vida, el desarrollo de las habilidades transferibles puede y debe ocurrir a lo largo de toda la vida, si este desarrollo se da de manera correcta en las etapas de la niñez y adolescencia, ayudará a mejorar los logros de aprendizaje y desarrollo integral, para que nos integremos en el ámbito laboral y así construir una sociedad más igualitaria y equitativa.

Habilidades de la dimensión cognitiva

La creatividad

Esta habilidad es básica dentro de nuestro diario vivir, se define como la capacidad de generar, articular o aplicar ideas, técnicas y perspectivas innovadoras, ya sea de forma individual o colaborativa, esta habilidad se debe desarrollar o potenciar desde edades tempranas, mediante la enseñanza o actividades que fortalezcan la imaginación, ya que esta habilidad es fundamental para la innovación y adaptación, se constituye como una clave para la educación, trabajo y el desempeño en todos los entornos (UNICEF, 2022).

Pensamiento crítico

Es la capacidad permanente para hacer preguntas, identificar supuestos y evaluar hechos, es decir que nos permite ampliar la mirada y entender la realidad, ayudándonos a reflexionar, no solo se trata de dar ideas sino más bien de verificar información, escuchar, observar y comprender diversas perspectivas, esta habilidad es importante dentro del desempeño académico pero aún más cuando las personas se encuentran con problemas complejos, cambios en los proyectos de vida, y decisiones relacionadas con la transición al mundo del trabajo (UNICEF, 2022).

Dentro de la dimensión cognitiva el pensamiento crítico ocupa un rol central en todas

las asignaturas escolares y disciplinas académicas, puesto que los estudiantes que desarrollan esta habilidad pueden obtener un rendimiento superior, en comparación con aquellos que no la desarrollan aún, esta habilidad permite que las y los estudiantes puedan evaluar, cuestionar y sintetizar nueva información, este también nos permite elevar el proceso de toma de decisiones a un nivel consciente y equilibrado (UNICEF, 2022).

Resolución de problemas

Para la UNICEF (2022) la resolución de problemas “es la capacidad para identificar, tomar medidas lógicas a fin de encontrar una solución deseada, así como supervisar y evaluar la implementación de tal solución” (pág. 10). Es decir que esta habilidad es importante dentro del ámbito educativo, ya que se considera como una habilidad esencial para todas las asignaturas, puesto que nos ayuda a identificar y resolver problemas, haciendo que la persona se sienta empoderada y esto favorezca el bienestar emocional.

Habilidades de la dimensión instrumental

La cooperación

Consiste en el acto o proceso de trabajar en conjunto para alcanzar un propósito común, o lograr un beneficio mutuo, esta es la capacidad de trabajar de manera afectiva y respetuosa con diversas personas o equipos, hacer compromisos, crear consensos para tomar decisiones, asumir tareas colaborativas y valorar las opiniones y contribuciones individuales de otras personas, se orienta en alcanzar el bien común, por encima del beneficio o ganancia personal (UNICEF, 2022).

La negociación

Es un proceso comunicativo entre al menos dos partes para alcanzar un acuerdo sobre intereses que se perciben como divergentes, se debe tener en claro que se basa en la capacidad de participar y sobre todo cooperar de manera respetuosa, asertiva, siempre buscando un beneficio mutuo para ambas partes sin que perjudicar a ninguna de las partes, esta habilidad es importante desarrollarla en el entorno educativo pues esto nos ayuda a enfrentarnos a esos problemas y manejarlos de mejor manera, esto ayuda

también en problemas familiares y de la vida en general (UNICEF, 2022).

Toma de decisiones

Practicamente es un proceso de donde se trata de elegir entre un conjunto de alternativas, las cuales puedes afectar o favorecer el presente y el futuro, esta habilidad se la debe ir practicando desde edades tempranas en donde se les enseñe que cada decisión que tomen es un paso hacia la madurez, y que debemos reflexionar sobre ellas acudiendo a la confianza, respeto, equidad y cuidado, para que podamos ver con tranquilidad los pros y contras (UNICEF, 2022).

Habilidades de dimensión individual

El manejo de sí mismo

Esta habilidad es muy importante ya que nos ayuda a reconocer y controlar emociones, sentimientos e impulsos, el manejo de sí mismo es un proceso cognitivo que regula las emociones intensas como la impulsividad, el comportamiento arriesgado y el carácter volátil, son conductas que pueden abordarse mediante el desarrollo de esta habilidad, cuando las personas desarrollan esta habilidad están fortaleciendo la autoeficacia y la conciencia propia, ya que nos ayuda a mejorar las relaciones y la calidad de vida que llevamos (UNICEF, 2022).

Esta habilidad nos ayuda a reconocer las fortalezas, debilidades y preferencias, estos aspectos son vitales para realizarnos como personas y empoderarnos, ya que al reconocer cuales son nuestras fortalezas y debilidades nos ayuda a mejorar la autonomía, la capacidad de acción y el sentido de autocuidado. Al manejar los sentimientos y emociones podemos realizar nuestro plan de vida, poniendo en claro cuales son nuestra metas y propósitos, para evitar problemas de salud mental como la ansiedad, depresión y violencia, permitiendo que nos relacionemos con otros individuos practicando conductas y actitudes respetuosas (UNICEF, 2022).

Resiliencia

Es la capacidad de navegar con éxito entre circunstancias cambiantes y adversas, permitiendo a las personas anteponerse a las distintas dificultades que surgen en la

vida diaria, cuando desarrollamos esta habilidad nos ayuda a enfrentarnos a problemas difíciles de una manera activa, consciente y constructiva, ayuda a que las personas se empoderen y tomen al problema no como algo negativo para su vida, sino como un aspecto que ayude dentro de su crecimiento personal (UNICEF, 2022).

La comunicación

Esta habilidad tiene la capacidad de intercambiar significados, interactuando con otras personas, dentro del aprendizaje es fundamental porque este promueve la participación y la experimentación, permitiendo escuchar y cuestionar activamente, esta interacción en donde se expresan opiniones y sentimientos, favorecen las relaciones interpersonales y la cohesión social, una adecuada comunicación es importante para el desarrollo a lo largo de la vida, pues permite alcanzar el máximo potencial personal y lograr un sentido de empoderamiento y efectividad individual (UNICEF, 2022).

Habilidades de la dimensión social

Respeto por la diversidad

Esta habilidad está vinculada con la igualdad, pues nos ayuda a escuchar activamente, y a recibir otras perspectivas y disposiciones, para reconocer la singularidad y las diferencias de cada individuo, ayudando a entender que todas las personas son dignas de respeto, estas diferencias individuales pueden partir a través de la etnia, género, orientación sexual, nivel socioeconómico, edad, capacidad física, creencias religiosas y políticas o de otra índole, las personas que desarrollan esta habilidad son más tolerantes y comprensivos, pues suponen reconocer y promover el valor igualitario de todas las personas (UNICEF, 2022).

Esta habilidad es esencial para asegurar una educación equitativa e inclusiva, ayudando a prevenir la discriminación y el irrespeto que se puede dar dentro del ámbito educativo, en caso de mantener estas diferencias, esta habilidad conlleva a crear un ambiente positivo que conduce a mejores procesos y resultados de aprendizaje, es fundamental que dentro de las instituciones educativas practiquemos esta habilidad para destruir esos estereotipos que hace que creemos conflictos y perdamos los valores, es mejor que actuemos con inteligencia para escuchar y respetar a las demás personas

(UNICEF, 2022).

La empatía

Esta habilidad tiene la capacidad de ponerse en el lugar del otro es decir que se puede comprender los sentimientos de los demás sin juzgarlos, la empatía es fundamental para el buen desempeño académico y su desarrollo es una mezcla de emoción, cognición y memoria, que incluye habilidades de percepción emocional, fortaleciendo la identidad personal y capacidad de conectarse con los demás , es clave para el proceso de enseñanza y aprendizaje significativos que promueven el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la comunicación (UNICEF, 2022).

La participación

Se define como la acción de tomar parte e influir en procesos, decisiones y actividades, es un acto que ayuda a las personas a empoderarse de manera individual como comunitario, la participación posibilita que las opiniones e ideas sean valoradas, lo cual proporciona a las personas un sentido de control y capacidad de acción para ejercer sus derechos, cuando hay participación en los estudiantes exhiben una mayor autoestima y mejor capacidad de interacción social, otro de los aspectos positivos es que ayuda a mejorar el clima en el aula de clases, creando esa capacidad de involucrarse y de esta manera también se motiva a que lleven el liderazgo estudiantil (UNICEF, 2022).

Aprendizaje

Es la manera de adquirir conocimientos, habilidades y actitudes de acuerdo a un determinado campo de destrezas, el aprendizaje se logra mejor experimentando es decir que el estudiante busca descubrir y razonar sobre los aprendizajes que está obteniendo, en donde el educando es un individuo activo y receptivo, que demuestra sus habilidades y conocimientos cuando aprovecha el saber, la experimentación y la investigación, para que descubra nuevos conocimientos, es importante que el estudiante tenga un aprendizaje integral, para luego demostrar un aprovechamiento o rendimiento lógico (Reyes y Quiñonez, 2011).

Aprendizaje activo

Se encuadra dentro de las metodologías constructivistas y consiste en involucrar técnicas en donde los estudiantes sean parte de su propio aprendizaje a través de actividades como escribir, leer, hablar, discutir, investigar, manipular materiales, realizar observaciones, recopilar y analizar datos, sintetizar o evaluar elementos relacionados con el contenido tratado en el aula, de esta manera involucramos a los estudiantes de manera directa realizando actividades o dinámicas que los lleven a pensar (Restrepo y Waks, 2018).

Aprendizaje reflexivo

Los alumnos con este estilo de aprendizaje tienden a considerar sus experiencias y oportunidades desde diferentes perspectivas, reúnen datos, los analizan con mucho cuidado para llegar a conclusiones sólidas, estas personas consideran todas las alternativas posibles antes de emprender una tarea, analizan como actúan los demás y siempre están buscando una respuesta a todos los ¿por qué? (Martínez Flores y Delgado Sánchez, 2017).

Aprendizaje teórico

Son personas que proceden por etapas lógicas, siempre tienden a analizar, sintetizar, buscar racionalidad y objetividad en todo, para este tipo de personas les gusta resolver problemas con objetividad y racionalidad, no se dejan llevar por las emociones sino buscan respuesta a la pregunta ¿qué? (Martínez Flores y Delgado Sánchez, 2017).

Aprendizaje pragmático

Son personas que les gusta participar con ideas y siempre quieren experimentar, son impacientes cuando se trata de mucha teoría, les gusta actuar rápidamente y con seguridad, es por ello que se sienten seguros de sí mismos y a la hora de tomar decisiones actúan con rapidez respondiendo a la pregunta ¿qué pasaría? (Martínez Flores y Delgado Sánchez, 2017).

Conducta

Es la manera con que las personas se comportan en su vida diaria, hace referencia a acciones en relación con el entorno, es decir que es una expresión de su

comportamiento en un entorno, situación o contexto determinado, las conductas no son necesariamente visibles en el medio físico, sino que podemos estar realizando algo incluso cuando nos encontramos quietos, como por ejemplos: pensar, imaginar, soñar, dudar o sentir no dejan de ser acciones aún si son mentales, estas acciones son conductas que estamos realizando (Castillero, 2019).

Tipos de conducta

Conducta innata o heredada

Este tipo de conductas son las primeras acciones que realizamos en nuestra vida, es decir esas acciones que realizamos después del nacimiento o incluso antes, ya que se caracterizan por ser aquellas que aparecen en la persona o se desarrollan de manera natural y derivada de nuestra genética, sin que nadie no las haya enseñado, estas conductas se pueden observar en la etapa fetal (Castillero, 2019).

Conducta adquirida o aprendida

Este tipo de conducta en cambio es toda acción que no surge de manera natural, sino que las personas van aprendiendo a lo largo de la vida, este aprendizaje puede ser inculcado por la propia experiencia o bien transmitido o modelado a partir de la observación del comportamiento de otros (Castillero, 2019).

Conducta observable/manifiesta

Esta conducta a diferencia de las anteriores se puede ver a simple vista desde el exterior, se trata de comportamientos que llevamos a cabo y que implican algún tipo de movimiento por nuestra parte en relación con el medio que nos rodea (Castillero, 2019).

Conducta latente/encubierta

Esta conducta en cambio son acciones que no se pueden apreciar a simple vista desde el exterior, estas acciones pueden ser cosas como imaginar, pensar, recordar o fantasear, son acciones que realizamos en el interior de nosotros mismos y solo quien la lleva a cabo puede darse cuenta (Castillero, 2019).

Conductas voluntarias

Son todas las acciones que el sujeto quiere realizar y está consciente y de manera acorde a su voluntad, es decir que al estar consciente la persona medita antes de realizarla para reflexionar en lo que vamos a realizar y ver si nos favorece o no, es por ello que aquí tenemos la capacidad de elegir (Castillero, 2019).

Conductas involuntarias/reflejas

Este tipo de conductas son las que se llevan a cabo de manera intencional, y que se toma una decisión sin darse cuenta de lo que está realizando, ya que responde de manera automática frente a algún estímulo, que puede ser interno como externo, es decir que no se da cuenta de lo que está haciendo hasta que el hecho ya haya pasado (Castillero, 2019).

Conductas adaptativas

Estas conductas permiten que las personas se adapten de manera más o menos eficiente al medio que le rodea, esto le podría permitir una ventaja y facilita la supervivencia, ajuste y el bienestar de la personal, estas conductas permiten que las personas busquen conseguir los objetivos que se han propuesto, para que de esta manera puedan alcanzar un estado de bienestar (Castillero, 2019).

Conductas desadaptativas

Estas conductas van en contra del bienestar personal y los objetivos, estas conductas pueden ser perjudiciales a lo largo de la vida de la persona, estas conductas no permiten que se adapte al medio, sino que genera malestar o dificultad en su funcionamiento, estas conductas pueden acarrear sufrimiento, porque dentro de la persona existe el deseo de cambiar, pero resulta difícil o el propio individuo no quiere hacerlo (Castillero, 2019).

Conductas apetitivas

Estas conductas son aquellas que realizan acciones para alcanzar un objetivo que les genere placer o persecución de estímulos positivos, para que estas acciones generen bienestar dentro del individuo, como por ejemplo cuando vamos a cocinar el objetivo

es saciar el hambre o cuando salimos con amigos el objetivo es distraerse, es decir estas acciones nos motiva y activa para que actuemos de inmediato (Castillero, 2019).

Conductas consumatorias

Son un conjunto de acciones que llevamos a cabo con el fin de conseguir obtener un objetivo, meta o gratificación que nos mueva a la actuación, y que nos permite dar por terminado acciones que afectarían este proceso para crear acciones positivas y lograr cumplir esos objetivos (Castillero, 2019).

Conductas pasivas

Estas conductas se caracterizan por dejar de lado los deseos y necesidades propios, con el fin de evitar conflictos con los demás, es decir que las acciones que realizan las otras personas nos pueden afectar, pero preferimos no decir nada con el fin de no pelear, estas conductas serán más visibles en las personas de baja autoestima, se caracteriza por una supresión y minimización de los propios deseos (Castillero, 2019).

Conductas agresivas

Este tipo de conductas por el contrario no se centra en el bienestar de los demás, sino que, busca la obtención del propio beneficio o la gratificación de las propias necesidades, esta conducta puede ser dominante al no estar de acuerdo con las demás personas, puede generar violencia y llega a ser agresivo con el medio que lo rodea (Castillero, 2019).

Conductas asertivas

Es aquella que mantiene un equilibrio entre la agresiva y la pasiva, es decir que el sujeto defiende sus intereses y su punto de vista, pero también necesita valorar la opinión o necesidad del resto, este permite negociar en caso de presentarse un conflicto para llegar a un acuerdo que favorezca tanto a sí mismo como a las otras personas, respetando las opiniones y necesidades de las otras personas (Castillero, 2019).

Conducta no condicionada/incondicionada

Se trata del tipo de conducta que el sujeto realiza de manera innata y natural al

presentarse un estímulo de por si apetecible o aversivo, en donde la persona debe tomar una decisión de acercarse o alejarse analizando las consecuencias (Castillero, 2019) (Bustamante y Cabrera, 2022).

Factores influyentes

Factor cognitivo

Son fundamentales para el éxito en la vida, ya que permite que las personas piensen, aprendan y resuelvan problemas, es por ello que es esencial para el desarrollo personal y también dentro del académico, las personas que desarrollan esta habilidad tienden a ser más inteligentes, ya que son capaces de pensar de forma abstracta, resolver problemas y aprender nuevas cosas con facilidad, en cambio las personas que no desarrollan esta habilidad tienden a tener problemas dentro de su aprendizaje, su autoestima es baja y se sienten menos seguras de sí mismas (Bustamante y Cabrera, 2022).

Factor cultural

La cultura se refiere a los conocimientos, valores, actitudes y tradiciones que pueden guiar la conducta de las personas, un grupo puede definirse según las líneas regionales, etnias, religión, género y clase social, al ser parte de cualquiera de estas líneas, se ven influenciados y es cuando las personas se preocupan más por pertenecer a un grupo social y el ser aceptado por el mismo, lo cual puede influir en el interés de su aprendizaje y en su desempeño académico (Reyes y Quiñonez, 2011).

Factor económico

Los bajos recursos económicos pueden influir en el bajo desempeño académico, puesto que no existe los recursos necesarios para poder acceder a la educación, en muchos de los casos los estudiantes optan por trabajar, para ayudar a su familia dejando de lado la educación, el trabajo puede quitar la mayor parte del tiempo de estudio o incluso pueden dejar de estudiar (Bustamante y Cabrera, 2022).

Factor motivación intrínseca

Es una motivación que surge dentro del individuo, es decir es una motivación personal

según las características que lo diferencien al individuo, estas características pueden ser la curiosidad, el interés, el deseo de aprender, el gusto por las actividades académicas, estas motivaciones son íntimas y depende de sí mismas para desarrollarlas, ya que si nos sentimos motivados por nosotros mismos tendremos amor propio, satisfacción personal y sobre todo confianza por sí mismos (Bustamante y Cabrera, 2022).

Factor motivación extrínseca

Estas motivaciones son el contrario de las intrínsecas ya que surgen fuera de la persona, estas motivaciones son más fáciles de controlar ya que están ligadas a factores externos y la persona se encarga de accionar para conseguir una recompensa externa, las personas buscan una validación personal por parte de terceras personas (Bustamante y Cabrera, 2022).

Factor condiciones cognitivas

Son estrategias y herramientas que el estudiante pone en práctica dentro de su desempeño académico, realizando actividades académicas diarias, estas habilidades permite que nuestro cerebro permite aprender, prestar atención, memorizar, hablar, leer, razonar y comprender, es decir que podemos llevar a cabo cualquier acción o tarea en nuestro día a día desde lo más sencillo a lo más complejo (Bustamante y Cabrera, 2022).

Factor entorno familiar

El entorno familiar es muy importante para el buen desempeño académico de los estudiantes, es por ello que mantener una relación positiva es fundamental para tener éxito académico, ya que la familia proporciona soporte emocional y da seguridad para que el estudiante se sienta entusiasmado a la hora de buscar sus objetivos, sin embargo cuando el clima dentro del entorno familiar es negativo influye negativamente en el desempeño académico, puesto que están dentro de un ambiente conflictivo, en donde los padres pueden estar ausentes y los hijos se sienten abandonados creando bajo rendimiento académico, ansiedad, estrés y problemas para concentrarse (Bustamante y Cabrera, 2022).

Factor escolar

Las condiciones en las aulas, la modalidad de estudio, el profesorado puede influenciar dentro del desempeño académico, puesto que estos también influyen en el desempeño, y si estas están en condiciones negativas hace que no se puedan desarrollar habilidades, pero si dentro de la institución existe servicios de apoyo estudiantil ayuda para que el estudiante no sienta solo, sino más bien apoyado, estos servicios pueden ser como el apoyo psicológico, asistencia médica, bibliotecas, becas en caso de que el estudiante no tenga los recursos suficientes para acceder a la educación (Bustamante y Cabrera, 2022).

Factores ambientales

El ambiente en donde los estudiantes se relacionan y crean estas redes de apoyo sociales son fundamentales dentro del desempeño académico, el ambiente estudiantil es un factor importante ya que el estar vinculado a un espacio potencializado hace que los estudiantes se sientan motivados a estudiar, la solidaridad, el compañerismo y el apoyo social son características primordiales dentro de la educación (Bustamante y Cabrera, 2022).

Factor salud mental

Este ámbito implica el desarrollo general de los aspectos psicosociales, tiene que ver con la vida cotidiana de todos, se refiere a como nos relacionamos con los otros, armoniza sus deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores morales con los requerimientos para hacer frente a los problemas de la vida, depende de cómo la persona se siente de sí misma y frente a los otros, es decir que ponemos en práctica habilidades que nos ayudan a surgir mentalmente (Reyes y Quiñonez, 2011).

Exposición de tiempo en la pantalla

Este factor influye de manera negativa en los estudiantes, pues se refiere al tiempo que dedican los estudiantes a pasar frente de un aparato electrónico, ya sea videojuegos o redes sociales, el estar conectado por demasiadas horas es perjudicial para la salud, pues en muchos de los casos puede ocasionar obesidad, puesto que los estudiantes llevan una vida sedentaria sin realizar ninguna actividad que favorezca dentro de su

desarrollo, los problemas para dormir también son otras de las consecuencias al estar conectado ya que este impide que se logre dormir bien, entre otros problemas que hacen que los estudiantes no puedan concentrarse en sus estudios obteniendo bajas calificaciones (Bustamante y Cabrera, 2022).

Deserción estudiantil

Hace referencia a una situación en donde de manera repetitiva el estudiante se ausenta de clase hasta que, finalmente abandona los estudios y sale del sistema educativo, dejando de lado sus metas e intereses estudiantiles, pueden surgir por situaciones familiares, escolares, sociales o económicas, los cuales afectan de manera negativa y se ve impulsado a abandonar sus estudios, generalmente la deserción escolar se da en estudiantes de bachillerato y universitarios (Morales, 2019).

Causas

Económicas

Estos estudiantes se encuentran en medio de una situación económica desfavorable que, los limita a que puedan continuar con sus estudios, la familia puede estar vinculada a recursos económicos bajos por lo que el estudiante debe trabajar para solventar los gastos del hogar, haciéndose de la idea que es más importante trabajar que estudiar (Morales, 2019).

Familiares

Dentro de este aspecto se pueden presentar situaciones familiares complejas como el divorcio de los padres, familiar con alguna enfermedad grave, discapacidad o fallecimiento de un miembro de la familia, embarazo precoz, consumo de bebidas alcohólicas o drogas, este tipo de problemas pueden afectar a su desempeño por lo que se ven influenciados a tomar la decisión de abandonar sus estudios (Morales, 2019).

Personales

Estas causas son motivadas por la misma persona, puesto que la persona puede estar con alguna enfermedad, o problemas psicológicos como la depresión, insatisfecho con su vida, se siente desinteresado por su nivel académico, mantiene mala relaciones con

los profesores y compañeros de clase, en donde puedes estar siendo víctima de bullying o discriminación, o incluso no están estudiando la carrera de acuerdo a sus gustos, en si no mantienen su sentido de vida presente (Morales, 2019).

Sociales

Pueden sentirse influenciados por terceras personas a realizar actividades incorrectas e irrespetar las normas, estos casos se pueden ver más en los estudiantes que sufren la ausencia de sus padres, familia o responsables, es allí donde se sienten solos y buscan compañía en otras personas que en muchos de los casos son erróneas o malas influencias para incentivarlos a actuar de manera incorrecta (Morales, 2019).

Estrés académico

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico, en donde el mismo estudiante podría provocarse estrés, debido a las exigencias que tiene con el logro de metas, alcanzar el éxito, estas exigencias que la misma persona se realiza genera estrés ya que no puede adaptarse a este proceso (Borges et al., 2021).

Las exigencias pueden dar origen al estrés de dos tipos, las exigencias internas estas son las que realizamos a nosotros mismos, es decir que somos muy autoexigentes, nos esforzamos para alcanzar el éxito pero podemos perder el control de nuestra emociones, por otro lado estan las exigencias externas, las que nos presenta el entorno, las cuales son el tener que entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en tiempo acotado, trabajaos en grupo, exponer, no entender contenidos de clase, tiempo limitado para las obligaciones academicas, pueden generar estrés e impiden el buen desempeño académico (Borges et al., 2021).

Fases del estrés

Manifestaciones físicas

Corresponde a los síntomas que generan nuestro cuerpo entre estos se puede dar: la somnolencia en donde las personas sienten mayor necesidad de dormir, cansancio y fatiga, dolores de cabeza, dolor de estómago, dificultad para dormir entre otros síntomas que están asociados por el estrés (Borges et al., 2021).

Manifestaciones psicológicas y emocionales

Según (Borges et al., (2021) “Son las reacciones emocionales que tenemos frente a situaciones de estrés, dentro de estas destacan la inquietud, tristeza, ansiedad, dificultad para concentrarse, dificultad para pensar, problemas de memoria, irritabilidad frecuente, temor a no poder cumplir con las obligaciones, baja motivación para actividades académicas, angustia o ganas de llorar frecuentemente” (pág. 6).

Manifestaciones conductuales

Consiste en los cambios que experimentamos en nuestra conducta producto del estrés, que son fácilmente observados por las otras personas, se encuentran irritables y tienden a discutir con los demás por todo, prefieren estar solos y aislarse de sus amigos o familia, prefiere realizar otras actividades en lugar de realizar tareas académicas, baja participación en clases y la que más destaca es en donde el estudiante deja de realizar actividades que antes hacía (Borges et al., 2021).

Según Borges et al., (2021) existen algunas técnicas para manejar el estrés académico:

Administrar el tiempo: cuando se administra mal el tiempo puede provocar fatiga o apatía así como la sensación de no ser productivo, esto sucede cuando los estudiantes tienen sobre carga de tareas y material de estudio en poco tiempo, es por ello que es importante establecer horarios de trabajo y descanso, y por otro lado organizarse a la hora de hacer tareas académicas y tareas cotidianas (Borges et al.,2021).

Establecer objetivos y prioridades: es importante establecer prioridades y reconocer que algunas cosas no pueden hacerse en ese momento, hacer una lista de todas las tareas, actividades y compromisos que tienen que hacer en un mismo día, diferenciar entre los beneficios de completar la tarea y las consecuencias de completarlas (Borges et al ., 2021).

Actitud positiva: mantener una buena actitud puede ser una clave para enfrentar el estrés, nuestra mente es la que nos lleva hacia dónde queremos llegar, es decir que si tenemos una actitud positiva buscaremos soluciones y saldremos de situaciones estresantes, el humor nos brinda una situación de control y los libera de las emociones negativas y desagradables (Borges et al., 2021).

Motivación académica

Tiene una relación entre motivación y aprendizaje, es un constructo que explica el inicio, dirección y perseverancia de una conducta hacia el cumplimiento de una meta establecida, este proceso lleva a cabo diferentes actividades, en donde se desarrollan habilidades de pensamiento y conductas con el fin de alcanzar las metas propuestas, también es necesario que pongamos en práctica las habilidades afectivas, como lo es la autovaloración, autoconcepto, entre otros elementos que se necesita para hacer eficiente la motivación dentro de las instituciones educativas (García N. , 2013)

Desinterés

Para Reyes & Quiñonez (2011) “El desinterés se define como el desapego y desprendimiento de todo interés, provecho o utilidad personal, en el caso de desinterés académico es más importante la inclusión o aceptación en un grupo social, dejando de lado el desempeño académico” (pág. 10). Es por ello que el desinterés puede influenciar de manera negativa dentro del desempeño académico.

El desinterés es un problema muy notorio, pero hay que realizar intervenciones que nos ayuden a llegar al punto que parte el problema, porque específicamente no podemos ver de donde radican, como pueden ser los docentes, estudiantes, establecimientos educativos o el sistema educativo, en muchos de los casos la instituciones educativas solamente se centran en que las instalaciones físicas estén en buen estado, o son rígidos al momento de implementar valores, estas acciones son correctas pero dejan de lado el bienestar del estudiante creando así desinterés, otro factor que impide que los estudiantes se sientan motivados son los estudiantes con su manera de enseñar en muchos de los casos la mayoría de docentes solamente están por una remuneración económica y mas no por vocación (Reyes y Quiñonez, 2011).

Los autores Reyes & Quiñonez (2011) afirman que:

“Los jóvenes de hoy en día, son rebeldes con su familia, indiferentes y desinteresados por su propia educación, la mayoría de estudiantes prefieren solamente terminar la secundaria y no se esfuerzan por estudiar y conseguir más metas, la meta de ingresar a una universidad en estos tiempos puede ser

nula porque se han implementado otras formas de ganar dinero, como hoy en día se ven los llamados “influencers”, ahora las metas de los jóvenes son ser esos creadores de contenido dejando a la educación de lado o en caso de ingresar a una universidad si tienen los recursos económicos suficientes hacen que sus padres lo pague y ellos se desinteresan de todo esto, es decir que la educación ya no es un objetivo primordial” (pág. 11).

Frustración

Es un sentimiento que se genera dentro de las personas cuando no pueden satisfacer un deseo planteado, ante esta situación las personas pueden reaccionar de manera negativa, pero este es un sentimiento inherente en la vida cotidiana, puesto que no siempre lograremos cumplir aquello que deseamos y en el momento que se desea, así que el problema no está en las situaciones externas, sino que están en como el individuo las afronta (Rodríguez, 2016).

Según Rodríguez (2016) las personas que presentan un funcionamiento basado en la escasa tolerancia a la frustración presentan las siguientes características:

- No pueden controlar las emociones.
- Son personas que reaccionan con impulsividad, impacientes y sobre todo exigentes.
- Sus necesidades deben ser satisfacerse de manera inmediata y si esto no sucede reaccionan con ira o tristeza extrema.
- Tienden a tener problemas psicológicos como la depresión ante conflictos o grandes dificultades.
- Siempre están enfocados en satisfacer sus propias necesidades, piensan que se merecen todo y si se les ponen límites lo ven como injusto, les cuesta comprender por qué no se les da todo lo que desean.
- Se desmotivan fácilmente ante las dificultades que pueden presentarse.
- Son manipuladoras y si no reciben lo que desean lo buscan que se cumplan a manera de chantaje.

Fracaso académico

Para Babarro (2019) “El fracaso académico es un aproblemática social y educativa, ya que se refiere a las personas que no han logrado completar con éxito las distintas etapas de enseñanza obligatoria, ya sea por el abandono prematuro o por dificultades en el aprendizaje”. Este fracaso también se puede referir a las personas que están teniendo bajo rendimiento académico, estas personas pueden sufrir múltiples consecuencias dentro del ámbito social y laboral, ya que se limita a tener oportunidades que los favorezca.

Causas

Existen diversos factores que influyen para que no puedan terminar sus estudios, estas causas se dividen en diferentes tipos.

Causas del fracaso académico: alumno

Estas causas se relacionan con las características que cada individuo tiene. Babarro (2019) menciona las siguientes:

- El nivel de motivación del estudiante.
- La manera en la que se esfuerza.
- La percepción que tiene sobre el apoyo y la ayuda de sus padres.
- Procesos de aprendizaje.
- Tener claro sus intereses.
- Capacidad para superar obstáculos y cumplir metas.
- Actitudes y creencias.
- Problemas de aprendizaje.

Causas del fracaso académico: entorno

Estas causas se relacionan con factores sociales y familiares. Babarro (2019) resalta las siguientes:

- La económica de la familia.
- Cultura.
- Como se relacionan el alumno con el entorno.
- Nivel académico de los padres

- Estructura familia.

Causas del fracaso académico: sistema educativo

El fracaso académico también está vinculado con el buen funcionamiento del sistema educativo, como la gestión, administración y rol del docente. Babarro (2019) señala los siguientes:

- La práctica del docente
- Actitud y creencias del docente
- Métodos de enseñanza.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General:

Determinar la influencia del Ikigai en el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

1.2.2 Objetivos Específicos:

- Identificar el logro de sentido de vida o vacío existencial de los estudiantes universitarios.
- Determinar las características que contribuyen al desempeño académico de los estudiantes universitarios.
- Analizar los factores del Ikigai que mejoran el desempeño académico de los estudiantes universitarios

CAPITULO II.- METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Para medir la variable “ikigai” se utilizó el PIL test (Parpase in life test) creado por Crumbaugh y Maholick (1969), se realiza una adaptación en Argentina por Gottfried (2016) y se traduce como Test de Propósito de vida, tiene como objetivo medir el sentido de vida y el vacío existencial, consta de 20 preguntas calificadas en una escala de Likert que va del 1 al 7, en progresión ascendente. El test analiza cuatro factores fundamentales como: la percepción de sentido, como la persona valora la vida y hasta qué punto halla motivos para poder vivirla, la experiencia de sentido en donde evalúa si la persona percibe la vida como plena y llena de cosas buenas, metas y tareas se busca analizar los objetivos y responsabilidad que tiene la persona y por último la dialéctica destino/libertad en donde observa la actitud hacia la muerte como algo temible.

Este test tiene una puntuación máxima de 140 puntos, en donde si la puntuación es inferior a 90 puntos los encuestados se encontrarían en estado de vacío existencial, pero quienes puntúan entre 90 y 105 muestran indefinición con respecto al sentido de vida, pero si superan los 105 puntos contarían con una presencia de metas claras y sentido de vida (Gottfried, 2016).

Para estudiar la segunda variable “desempeño académico” se utilizó el cuestionario de la Escala de RAU de desempeño académico universitario creado por Preciado et al., (2021), consta de 20 preguntas divididas por tres dimensiones, la aportación a las actividades académicas, dedicación al estudio y la falta de organización de los recursos didácticos, se califica en una escala de siete puntos tipo Likert (0 nunca, 1 casi nunca, 2 algunas veces, 3 regularmente, 4 a menudo, 5 casi siempre y 6 siempre).

2.2 Métodos

2.2.1 Enfoque de la investigación

En esta investigación se utiliza el enfoque cuantitativo, para Hernández et al., (2014) este enfoque representa un conjunto de procesos, en donde no podemos saltarnos los pasos, sino que se debe cumplir con el proceso establecido, después de revisar teóricamente se derivan objetivos y preguntas de investigación, de las preguntas

planteadas se establecen hipótesis que serán probadas y analizadas a través de métodos estadísticos, para así extraer una serie de conclusiones respecto de la o las hipótesis, utilizando la recolección de datos con base en la medición numérica para así probar teorías (pág. 5).

La investigación cuantitativa debe ser lo más objetiva posible, los fenómenos que se observan o se miden no deben ser afectados por el investigador para que la investigación tenga veracidad, ya que esta investigación pretende confirmar y predecir los fenómenos investigados, buscando regularidades y relaciones causales, esto significa que el investigador busca que su investigación sea demostrada teóricamente a través de la hipótesis la cual es puesta a prueba para demostrar si las cuestiones que nos establecimos son ciertas o no (Hernández Sampeieri et al., 2014).

Es por ello que la investigación busca recolectar datos verídicos para ser medidos y comprobar la hipótesis, si el ikigai influye o no en el desempeño académico dentro de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, a través de instrumentos validados en donde los analizaremos y daremos respuesta a esta investigación.

2.3 Niveles de investigación

2.3.1 Descriptiva

Este nivel busca describir fenómenos, situaciones, contextos, sucesos, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a análisis, para detallar cómo son y se manifiestan, es decir únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos, es decir que el investigador es capaz de definir o visualizar lo que se medirá y sobre quiénes se recolectará los datos (Hernández Sampeieri et al., 2014).

Buscan saber el “quien”, “donde”, “cuando”, “cómo”, y “por qué” del sujeto de estudio, principalmente describen o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar, este tipo de estudio descriptivo ayuda a que la formulación del problema sea mucho más preciso, puede o no llevarnos a una hipótesis, lo fundamental es caracterizar el problema estudiado en la forma más amplia y compleja posible (Salinas Meruane y Cárdenas Castro, 2009).

Este tipo de investigación permite describir teóricamente todo lo que significa el término “ikigai”, en donde podemos evidenciar los beneficios que trae practicarlo, lo esencial que es en nuestra vida, así como las consecuencias de no tener claro cuál es nuestro sentido de vida, para identificar como la práctica del mismo puede mejorar el desempeño académico y sobre todo saber en qué nivel de sentido de vida o vacío existencial se sitúan los estudiantes.

2.3.2 Exploratorio

Los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual puede existir muchas dudas y que en la actualidad no existen muchos abordajes, o que simplemente esas investigaciones son vagamente realizadas pero no han sido comprobadas, es así que inspira al investigador a indagar sobre el tema y áreas desde nuevas perspectivas (Hernández Sampeier et al., 2014, pág. 91).

Para Salinas Meruane y Cárdenas Castro (2009) dentro de este nivel tiene como objetivo principal captar una perspectiva general del problema, estos estudios sirven para familiarizarnos con un fenómeno desconocido, estos nos entregan datos importantes sobre la posibilidad de desarrollar investigaciones más profundas o dirigidas, en donde establecen prioridades para investigaciones futuras, estos estudios son comunes dentro de las investigaciones sociales, sobre todo en las áreas que hay poca investigación y es de allí donde formulamos un problema vago o preciso, pero que busca aclarar aspectos del problema y enunciar una hipótesis para que sea comprobada (pág. 10).

Al tratarse de un término poco conocido y que no ha sido muy estudiado, se cree necesario utilizarlo dentro de esta investigación, para que los resultados obtenidos inspiren o motive a otras personas para próximas investigaciones, que las mismas sirvan como base para estudios posteriores, y se pueda seguir indagando y respondiendo a la problemática establecida o buscar otras problemáticas que pueden estar afectando en función del ikigai.

2.3.3 Correlacional

Estos estudios pretenden responder preguntas de investigación para conocer la relación

o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, en ocasiones solo se analiza entre dos variables, pero con frecuencia se ubican entre tres, cuatro o más variables, esta correlación es probada a través de una hipótesis, pero esta correlación puede ser positiva o negativa (Hernández Sampeieri et al., 2014).

Es por ello que la investigación correlacional busca comparar la relación que existe entre las dos variables, que en este caso son: “ikigai” como variable independiente y “desempeño académico” como variable dependiente, para dar respuesta a la hipótesis y comprobar si estas tienen o no relación.

2.4 Métodos

2.4.1 Hipotético deductivo

Es aquel procedimiento investigativo que inicia con la observación de un hecho o problema, en donde nos permite formular una hipótesis que ayude con la explicación del problema, de esta forma someterla a verificación refutando o ratificando el hipotético inicial, es decir que es una experimentación directa sobre un objeto con el fin de comprobar la veracidad o falsedad de la investigación (Neill y Cortez, 2018)

Para Neill & Cortez (2018) asegura que “Por medio de este método, el investigador combina el razonamiento reflexivo para la creación de hipótesis y la realización de deducciones, así como la experimentación durante los momentos de la observación y verificación de la hipótesis” (pág. 25). Es por ello que dentro de esta investigación es afirmar o rechazar la hipótesis de si el sentido de vida influye en el desempeño académico, para que podamos refutar o dar más contenido de información a esta investigación.

2.4.2 Analítico sintético

Hace referencia al análisis de las cosas o fenómenos, esto significa examinar o descomponer o estudiar minuciosamente una cosa, es decir que este método ayuda a analizar parte por parte, en lo que refiere a la sintético trata de ir de lo simple a lo complejo, en donde trata de integrar todas las partes para ver si existe relación entre sí y de qué manera afectan la realización del fenómeno en cuestión, hasta completar un todo (Jiménez, 2023)

2.5 Modalidad básica de investigación

2.5.1 Bibliográfica-documental

Este tipo de investigación se sustenta a partir de fuentes de índole documental, es decir que se apoya en la recopilación y análisis de documentos, en donde exploramos, revisamos y analizamos libros, revistas científicas, publicaciones y demás textos escritos por la comunidad científica en formatos impresos o en línea (Neill y Cortez, 2018).

Es por ello que esta investigación se basó en fuentes bibliográficas que aporten de manera relevante a la investigación, buscando no solo fuentes en idioma español sino también en otros idiomas ya que, al ser un término poco conocido, existían investigaciones realizadas en otros países con idioma inglés, los mismos que fueron traducidos para alimentarnos de teoría y fundamentar la investigación.

2.5.2 De campo

Para Neill y Cortez (2018) “La investigación de campo se define como el procedimiento que emplea el método científico para la obtención de nuevos conocimientos y que se realiza en el lugar que sucede los hechos o el fenómeno de estudio” (p. 32). Es decir que esta investigación se lleva a cabo en el mismo lugar en donde se encuentra el objeto de estudio, en donde se obtienen datos verídicos para ser analizados.

En este caso la investigación se realizó en la facultad en donde se busca determinar si este problema está afectando a este grupo de estudio, para que así se busquen alternativas de solución y se disminuya la problemática.

2.6 Población

La población dentro de la investigación está compuesta por todos los elementos, hay que aclarar que la población no solo pueden ser personas, sino también objetos, organismos, entre otros fenómenos que participan para ser definidos o delimitados en el análisis del problema de investigación, la población se caracteriza por ser medible y cuantificada (Toledo, 2023).

Es por ello que la población de estudio dentro de esta investigación estará constituida

por los/las estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato, es por ello que se tuvo en cuenta las tres carreras sin contar a estudiantes pertenecientes a nivelación, en donde se obtiene un total de 881 estudiantes legalmente matriculados, debido a la cantidad elevada es necesario aplicar muestreo.

2.7 Muestra

De acuerdo a la cantidad de estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales es necesario aplicar la fórmula de muestreo probabilístico, para encontrar el número indicado de la población.

Fórmula

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

De tal manera que:

n= tamaño de la muestra

N= tamaño de la población

Z= nivel de confiabilidad 95%= 1,96

p= probabilidad de éxito 50%= 0.5

q= probabilidad del fracaso 50%= 0,5

e= error de muestreo 5%=0.05

En donde remplazamos la fórmula de la siguiente manera:

$$n = \frac{881 (1.96)^2 (0.5)(0.5)}{(0.05)^2 (881 - 1) + (1.96)^2 (0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{881(3.84) (0.25)}{0.0025 (880) + 3.84 (0.25)}$$

$$n = \frac{845.76}{2.2 + 0.96}$$

$$n = \frac{845.76}{3.16}$$

$$n = 267.64$$

$$\mathbf{n = 268 \textit{ estudiantes}}$$

Una vez obtenida la muestra se utiliza el muestreo estratificado de afijación simple, en donde dividimos por partes iguales para cada estrato independientemente del tamaño de la muestra, es decir 89 estudiantes de Derecho y Comunicación Social y 90 de Trabajo Social, tomando en cuenta que a partir del cuarto semestre a octavo se encuentran en un nivel medio y superior.

CAPITULO III.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de resultados

3.1.1 Descripción del grupo de estudio

A continuación, se exponen los datos obtenidos referentes a las características sociodemográficas de los estudiantes, en donde se identificó que el grupo comprendía una media de edad de: $X=22$ años, en cuanto a la edad mínima están entre los 19 años y la edad máxima de los encuestados es de 41 años.

Con respecto a la tabla 1 (*Análisis descriptivo de características sociodemográficas*) se puede evidenciar que el mayor número que predomina son de estudiantes mujeres con un porcentaje del 62,8%, en cuanto a los hombres existe un porcentaje mínimo del 37,2%. En cuanto a la carrera se realizó un muestreo estratificado en donde se buscó dividir en partes iguales, es decir 90 estudiantes de Trabajo Social, 89 de Derecho y 89 de Comunicación Social, en donde el número mayor de encuestados que predomina con un 23 % son estudiantes de octavo, seguido por un número alto también de estudiantes de cuarto y quinto semestre.

Los resultados obtenidos reflejan que casi en su totalidad con un 91,8% de estudiantes no tienen hijos, mientras que un número muy reducido de estudiantes ($n=22$) si tiene hijos, en cuanto al número mayor que predomina son los estudiantes en estado civil soltero, en donde el estado civil casado y unión libre se sitúan en un 3 y 3,7%, mientras que solamente una persona esta divorciada/o.

En cuanto a los estudiantes que residen fuera de la provincia de Tungurahua y se los considera “foráneos”, los resultados arrojan que más de la mitad de estudiantes residen fuera de la provincia a la cual pertenece la universidad Técnica de Ambato, mientras que solo un 41,6% pertenecen a la provincia o se encuentran más cercanos para llegar a la universidad.

Tabla 1

Descripción de características sociodemográficas

| Sexo | Frecuencia | Porcentaje |
|-------------|-------------------|-------------------|
| Hombre | 100 | 37,2 |
| Mujer | 169 | 62,8 |

| | | |
|---------------------|-----|------|
| Carrera | | |
| Trabajo Social | 90 | 33,5 |
| Derecho | 89 | 33,1 |
| Comunicación Social | 90 | 33,5 |
| Semestre | | |
| Cuarto | 56 | 20,8 |
| Quinto | 60 | 22,3 |
| Sexto | 50 | 18,6 |
| Séptimo | 41 | 15,2 |
| Octavo | 62 | 23,0 |
| Tiene hijos | | |
| Si | 22 | 8,9 |
| No | 247 | 91,8 |
| Estado civil | | |
| Soltero | 250 | 92,9 |
| Casado | 10 | 3,7 |
| Unión libre | 8 | 3,0 |
| Divorciado | 1 | 0,4 |
| Es foráneo | | |
| Si | 157 | 58,4 |
| No | 112 | 41,6 |

3.1.2 Análisis e interpretación del logro de sentido de vida o vacío existencial

Para identificar el logro de sentido de vida o vacío existencial en los estudiantes se tomó en cuenta todas las preguntas, de las cuales se realizó una sumatoria, teniendo en cuenta que, si se obtiene una puntuación inferior a 90 los estudiantes se encuentran en un estado de vacío existencial, pero si se sitúan entre los 90 y 105 los estudiantes muestran indefinición y aquellos que superan los 105 puntos, han logrado tener un sentido de vida con presencia de metas claras, estos resultados se lograron a través del programa SPSS.

Con los resultados generales obtenidos, podemos evidenciar que más de la mitad de estudiantes encuestados se encuentra en un vacío existencial, es decir que aún no han encontrado su verdadero ikigai, no saben cuál es su propósito dentro de su vida, mientras que una cuarta parte de la población se encuentra en indefinición, es decir que no están totalmente claros con respecto al sentido de vida, mientras que el 32,3 % tiene claro cuáles son sus metas y su sentido de vida, lo cual es preocupante puesto

que son menos de la mitad, es decir que existe un grave problema con respecto al sentido de vida.

Para Frankl (1977) “El hombre actual no sufre tanto bajo el sentimiento de que tiene menos valor que otros, sino más bien bajo el sentimiento de que su existencia no tiene sentido, esta frustración existencial es patógena, es decir, puede ser la causa de enfermedades psíquicas, el hombre existencialmente frustrado no conoce nada con lo que poder llenar lo que se conoce como vacío existencial” (pág. 87).

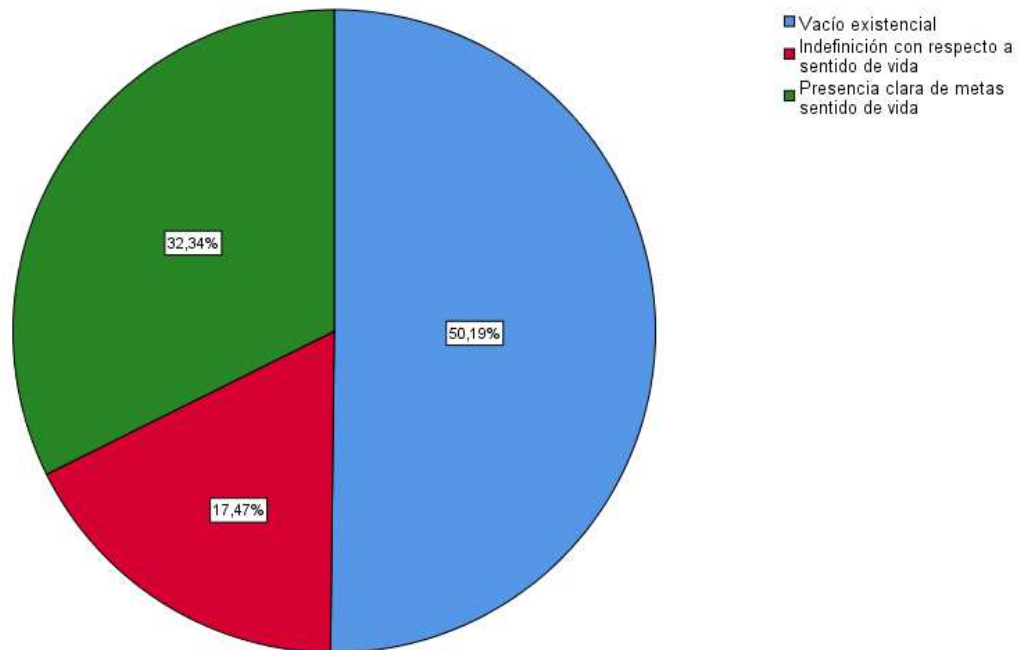
Exteriorizamos el sentimiento de vacío con el aburrimiento y la indiferencia, es decir que el aburrimiento puede estar asociado con acciones en donde indicamos la falta de interés y la indiferencia como la falta de iniciativa, estamos más enfocados en satisfacer necesidades exteriores y nos olvidamos de satisfacer nuestro interior, es decir que las personas tienen todo lo suficiente para vivir, pero no siempre encuentran algo por lo que también valga la pena vivir, es decir que sin haber encontrado un propósito dentro de nuestra vida, la vida se vuelve monótona y aburrida, es decir una vida sin sentido algo llamado como vacío existencial (Frankl, 2018).

Para Calvo (2015) afirma que “La felicidad te la da tu propósito de vida y el progreso dentro de ese propósito de vida, nunca se podrá ser feliz si te encuentras en el puesto de otro” (pág. 168). Es decir que la sociedad nos impulsa a seguir caminos que ellos quieren que sigamos, o nosotros mismos buscamos caminos que sean fáciles y que satisfagan las necesidades exteriores, en muchos enfocándonos en la abundancia económica que esta nos dará, es por ello que vivimos infelices porque no hemos encontrado nuestro sentido de vida, y para encontrarlo es necesario pasar por diversas pruebas y buscar cumplir ese objetivo, pero después de pasar el obstáculo te sentirás satisfecho exteriormente e interiormente.

Tabla 2
Logro de sentido de vida

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|--|-------------------|-------------------|
| Vacío existencial | 135 | 50,2 |
| Indefinición con respecto al sentido de vida | 47 | 17,5 |
| Presencia clara de metas y sentido de vida | 87 | 32,3 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 1
Logro de sentido de vida

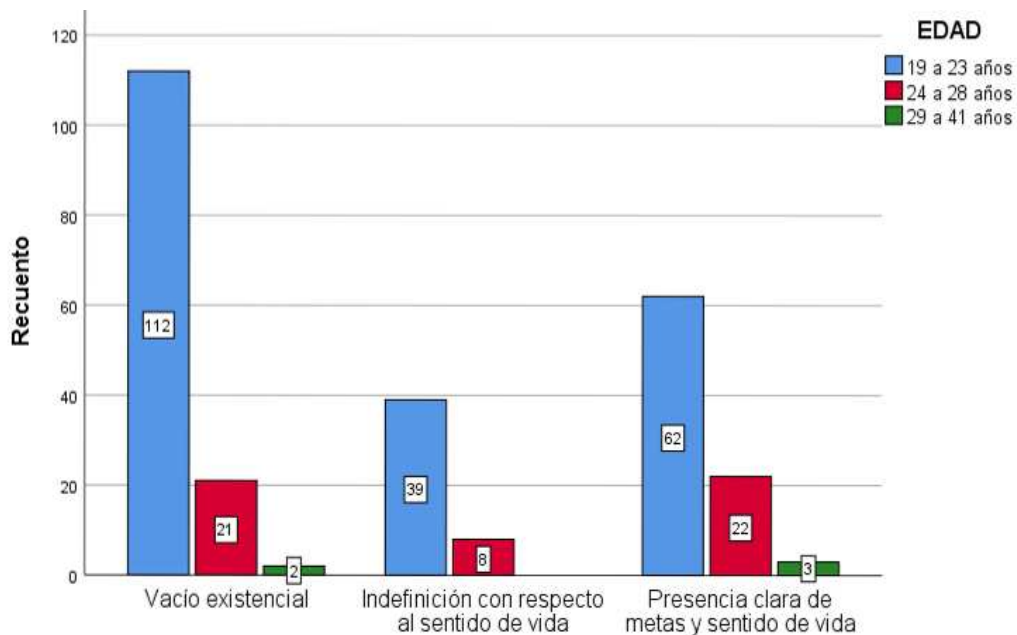


Es necesario analizar el sentido de vida con respecto a la edad, en donde los datos demuestran que el vacío existencial se muestra en edades entre los 19 a 23 años, es un número muy elevado que presenta este vacío, solo 29,1% de este rango de edad presenta un estado claro de sentido de vida, entre los 24 a 28 años de igual manera están entre un vacío existencial e indefinición, en donde muy pocos presentan sentido de vida y las edades entre los 29 y 41 años, solo tres personas se encuentra en un estado presencia clara de sentido de vida y los otros dos están en un vacío existencial.

Tabla 3
Cruce de variables: Logro de sentido de vida/ Edad

| | | <i>Edad</i> | 19 a 23 | 24 a 28 | 29 a 41 | Total |
|------------------------|---------------------------------------|-------------|---------|---------|---------|--------|
| Sentido de vida | Vacío existencial | Recuento | 112 | 21 | 2 | 135 |
| | | % | 52,6 % | 41,2 % | 40,0 % | 50,2% |
| | Indefinición hacia el sentido de vida | Recuento | 39 | 8 | 0 | 47 |
| | | % | 18,3 % | 15,7 % | 0,0 % | 17,5 % |
| | Presencia clara de sentido de vida | Recuento | 62 | 22 | 3 | 87 |
| | | % | 29,1 % | 43,1% | 60,0 % | 32,3 % |
| Total | Recuento | 213 | 51 | 5 | 269 | |
| | % | 100,0 % | 100,0 % | 100,0 % | 100,0% | |

Gráfico 2
Logro de sentido de vida/ Edad



3.1.3 Análisis e interpretación de las características del desempeño académico

Para cumplir el segundo objetivo que se centra en identificar las características del desempeño académico, se analizó los resultados obtenidos en donde el instrumento nos permite analizar mediante tres dimensiones, las cuales son la aportación en las actividades académicas, dedicación al estudio y la organización. Estas dimensiones nos ayudaron a identificar qué características tienen los estudiantes a la hora de desempeñarse académicamente.

Aportación en las actividades académicas

Dentro de esta característica se tuvo en cuenta 9 preguntas:

- ¿Estoy concentrado durante todas las asignaturas?
- ¿Me gusta exponer ante mis compañeros, los temas de las asignaturas?
- ¿Me considero que redacto bien ensayos o trabajo académicos?
- ¿Suelo completar mis estudios con cursos extraacadémicos?
- ¿Me gusta estudiar material adicional para fortalecer la asignatura?
- ¿Me es fácil trabajar en equipo para presentar mis deberes de las asignaturas?
- ¿Se acepta mis ideas innovadoras cuando trabajo en equipo?

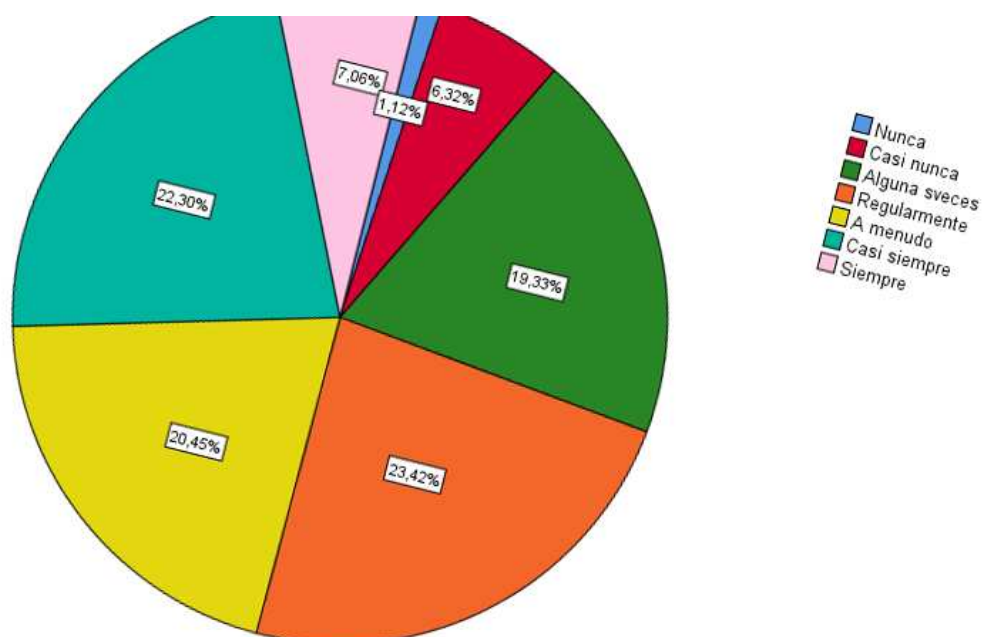
- ¿Yo participo activamente conforme con el contenido de clase?
- ¿Estoy satisfecho con la carga de trabajo de las asignaturas?

La aportación es un valor agregado que cada estudiante da a la hora de desempeñarse adecuadamente, es por ello que los resultados arrojan que el 49,85% sí está concentrado dentro de todas las asignaturas, mientras que el 22,7% a veces se concentran y un número mínimo no está concentrado, es así que se puede afirmar que la concentración ayuda a obtener un buen desempeño académico.

Tabla 4
Pregunta 11: ¿Estoy concentrado en todas las asignaturas?

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|---------------|-------------------|-------------------|
| Nunca | 3 | 1,1 |
| Casi nunca | 17 | 6,3 |
| Algunas veces | 52 | 19,3 |
| Regularmente | 63 | 23,4 |
| A menudo | 55 | 20,4 |
| Casi siempre | 60 | 22,3 |
| Siempre | 19 | 7,1 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 3
Pregunta 11: ¿Estoy concentrado en todas las asignaturas?



En cuanto a la aportación de cursos extracadémicos para completar los estudios, el 50,2% no busca cursos extraacadémicos para fundamentar teoría que recibe dentro del aula de clases, mientras que solo un 30,2% si busca cursos adicionales para apoyarse y aprender más sobre temas de su interés, en cuanto al 19,7% de manera regular busca estos cursos adicionales, es decir que la aportación dentro de estos estudiantes no es muy notable, lo cual puede disminuir su desempeño académico. Es por ello que para Moriana et al., (2006) los cursos extraacadémicos son importantes ya que dentro de su investigación pudo demostrar que los estudiantes que optan por apoyarse de otros cursos académicos, presentan mejor rendimiento académico, ya que estos estudiantes están nutridos de conocimientos para desempeñarse académicamente.

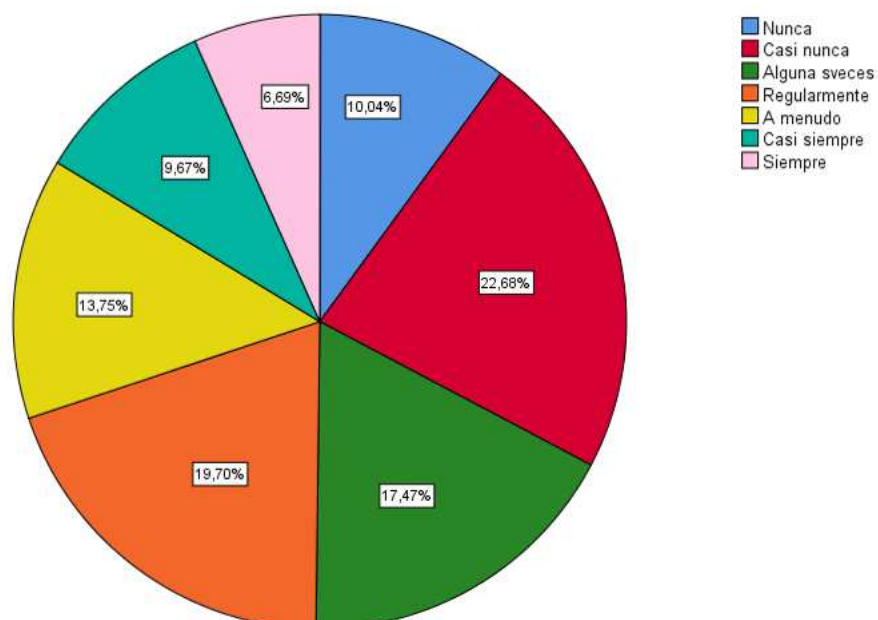
Tabla 5

Pregunta 14: ¿Suelo completar mis estudios con cursos extraacadémicos?

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|---------------|-------------------|-------------------|
| Nunca | 27 | 10,0 |
| Casi nunca | 61 | 22,7 |
| Algunas veces | 47 | 17,5 |
| Regularmente | 53 | 19,7 |
| A menudo | 37 | 13,8 |
| Casi siempre | 26 | 9,7 |
| Siempre | 18 | 6,7 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 4

Pregunta 14: ¿Suelo completar mis estudios con cursos extraacadémicos?



En cuanto a la participación, un aporte importante a la hora de interactuar dentro de aula de clases, los resultados arrojan que el 30,9% de estudiantes no participa activamente en clases, mientras que el 22,7 actúa regularmente, es así que se puede descifrar que la mayoría de estudiantes si actúa de manera activa en el aula de clases, en donde se puede notar la aportación a la hora de interactuar e intercambiar opiniones o conceptos que son fundamentales a la hora de aprender.

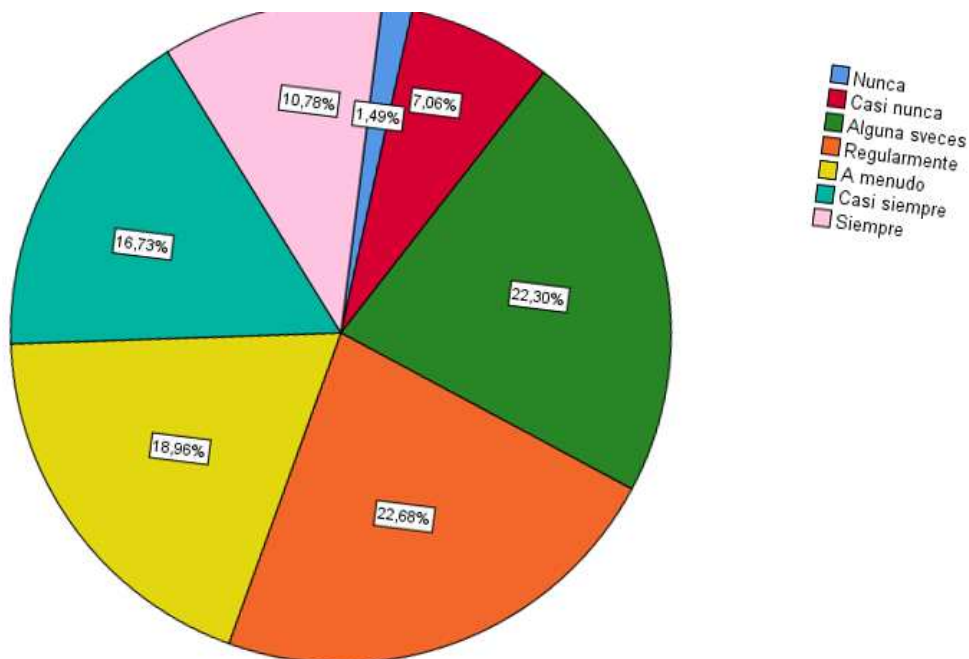
Tabla 6

Pregunta 18: ¿Participo activamente conforme con el contenido de clase?

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|---------------|-------------------|-------------------|
| Nunca | 4 | 1,5 |
| Casi nunca | 19 | 7,1 |
| Algunas veces | 60 | 22,3 |
| Regularmente | 61 | 22,7 |
| A menudo | 51 | 19,0 |
| Casi siempre | 45 | 16,7 |
| Siempre | 29 | 10,8 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 5

Pregunta 18: ¿Participo activamente conforme con el contenido de clase?



De acuerdo a los resultados obtenidos nos indican que dentro de la aportación académica que los estudiantes deben desarrollar para obtener un buen desempeño académico, el 38,7% de encuestados se encuentra en un nivel moderado, mientras que el 32,7% se encuentra en un nivel bajo es decir que no aportan con actividades académicas y mucho menos se esmeran para sobresalir académicamente, menos de la mitad de encuestados se encuentra en un nivel alto lo cual es preocupante ya que son muy pocos los cuales buscan sobresalir académicamente.

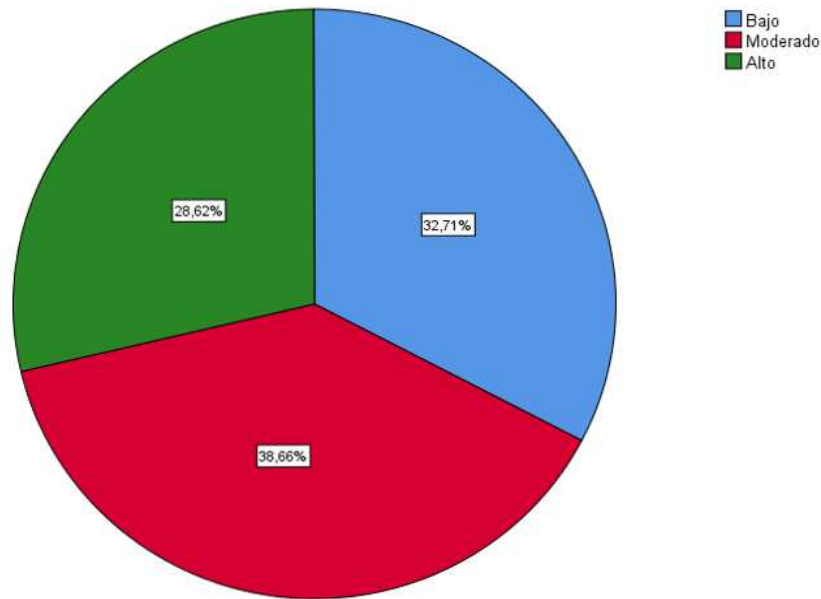
La aportación académica es una característica fundamental a la hora de estudiar, pues de esta depende nuestro buen desempeño académico, ya que todo crecimiento depende del esfuerzo que desarrollemos, es por ello que el esfuerzo significa trabajo. Es así que Marchena (2020) afirma que las personas que se caracterizan como aportativas se esfuerzan y hacen que las actividades ha realizar sean una oportunidad para aprender más, los ayuda a ser mas hábiles y sobre todo tratan de buscar la manera de buscar material adicional que fortalezca sus aprendizajes y asi puedan obtener mejores resultados.

La concentración es importante a la hora de aprender y es un gran aporte que realizamos para que podamos sumergirnos en todas las materias académicas y así desempeñarnos de mejor manera, a la hora de realizar tareas académicas es importante que las realicemos con eficacia, calidad e inteligencia, pues en las tareas se reflejan nuestro esfuerzo, es por ello que no se debe tomar a la ligera ni realizarlas por presentar, si un estudiante no es esforzado se conformará con el primer resultado, pero por el contrario si este se esfuerza siempre buscará ir más allá, estos estudiantes con esta característica son exigentes con ellos mismos y se esfuerzan por conseguir un buen desempeño académico, pues de estas depende el cumplimiento de sus metas (Marchena, 2020).

Tabla 7
Aportación académica

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|----------|-------------------|-------------------|
| Bajo | 88 | 32,7 |
| Moderado | 104 | 38,7 |
| Alto | 77 | 28,6 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 6
Aportación académica



Dedicación al estudio

Para analizar esta característica se valoró 5 preguntas:

- ¿Dedico tiempo diario para realizar mis tareas que me asignan en mi carrera profesional?
- ¿Me organizo para ser eficiente en todas las actividades académicas?
- ¿Estudio con anticipación para presentar exámenes de conocimiento académico?
- ¿Mis profesores emiten comentarios favorables de mi desempeño académico?
- ¿Utilizo diversos recursos didácticos? (mapas conceptuales, diagramas, esquemas, etc.)
- ¿Mis calificaciones y evaluaciones son acorde con mi desempeño académico?

La dedicación hace notar el interés del estudiante a la hora de realizar tareas académicas, es por ello que los resultados demuestran más de la mitad de estudiantes si dedican tiempo a actividades académicas, muy pocos respondieron que no dedican tiempo, es por ello que se podría asimilar que no existen buenos hábitos de estudio.

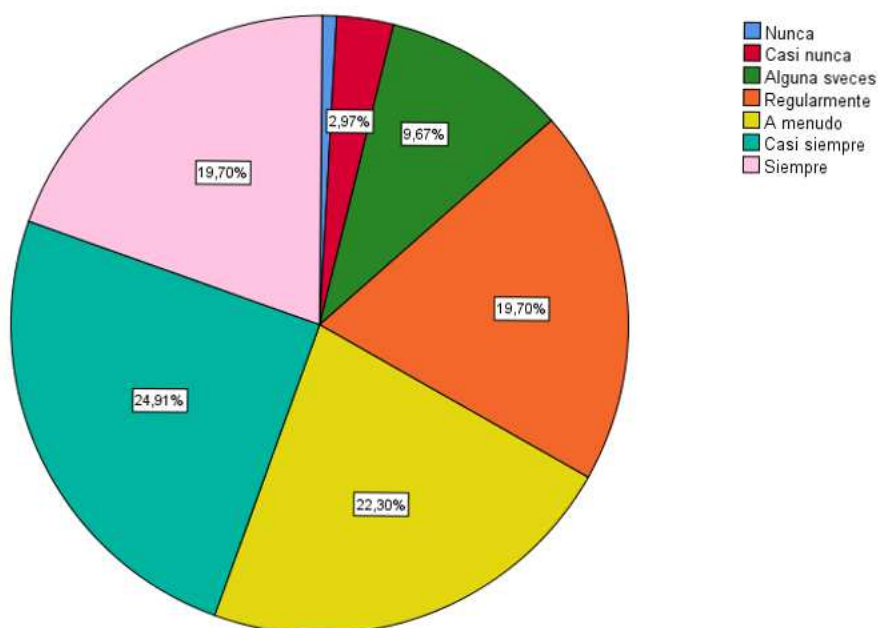
Tabla 8
Pregunta 1: ¿Dedico tiempo para realizar tareas de la carrera?

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|-------|-------------------|-------------------|
| Nunca | 2 | ,7 |

| | | |
|---------------|-----|-------|
| Casi nunca | 8 | 3,0 |
| Algunas veces | 26 | 9,7 |
| Regularmente | 53 | 19,7 |
| A menudo | 60 | 22,3 |
| Casi siempre | 67 | 24,9 |
| Siempre | 53 | 19,7 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 7

Pregunta 1: ¿Dedico tiempo para realizar mis tareas de mi carrera?



Con respecto a esta pregunta podemos evidenciar que el 53,1% considerado como más de la mitad afirman que estudian con anticipación, esta dedicación que dan a su estudio es importante pues demuestra que están interesados en su carrera profesional, mientras que un 25,7% admiten que no estudian con anticipación lo que podría reflejar que no están dedicándose y esto impide que se desempeñen académicamente, lo cual se puede ver reflejado en sus calificaciones.

Tabla 9

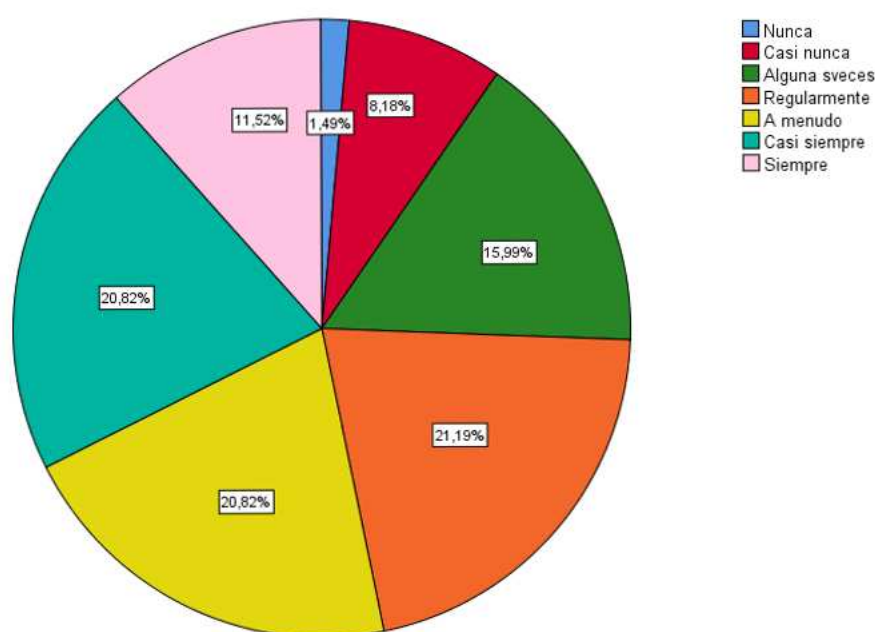
Pregunta 3: ¿Estudia con anticipación para acreditar exámenes?

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|---------------|-------------------|-------------------|
| Nunca | 4 | 1,5 |
| Casi nunca | 22 | 8,2 |
| Algunas veces | 43 | 16,0 |
| Regularmente | 57 | 21,2 |

| | | |
|--------------|-----|-------|
| A menudo | 56 | 20,8 |
| Casi siempre | 56 | 20,8 |
| Siempre | 31 | 11,5 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 8

Pregunta 3: ¿Estudia con anticipación para acreditar exámenes?



Los resultados demuestran con respecto a la dedicación al estudio que existe un 29,4% de estudiantes que se encuentran en un nivel alto, mientras que cerca de la mitad se encuentra en un nivel moderado, no obstante, existen porcentajes que revelan una cuarta parte en nivel bajo. Un excelente estudiante siempre será dedicado, pues siempre está buscando ser mejor dentro del ámbito educativo, conforme a sus motivaciones irá realizando cada actividad, puede que tenga obstáculos que le dificulten desempeñarse efectivamente, pero esto no impide hallar satisfacción personal y sintiéndose orgulloso de lo que ha ido logrando.

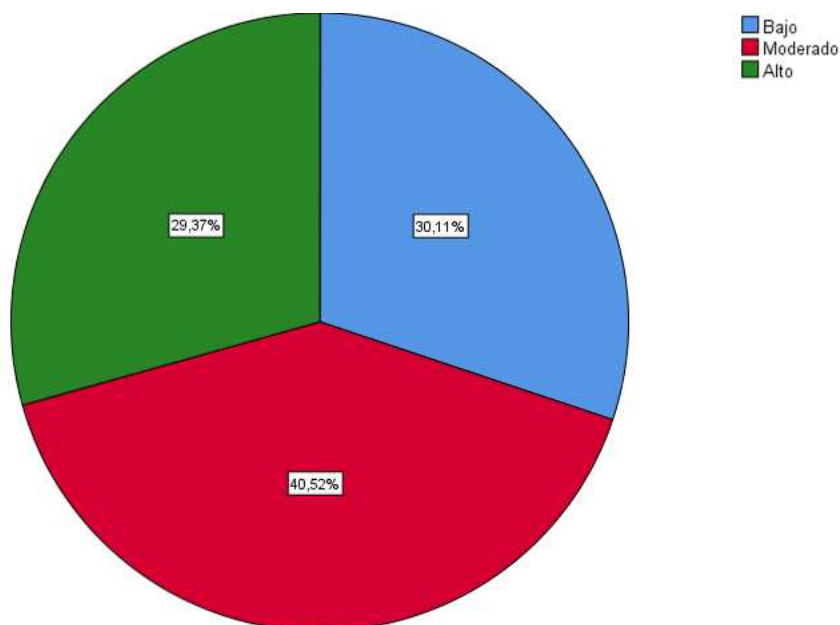
La dedicación que le damos a las actividades académicas es una característica importante, cuando dedicamos tiempo para realizar tareas académicas debemos estar completamente motivados, teniendo en claro cuáles son las metas que queremos cumplirlas, para que de esta manera podamos realizarlas de la mejor manera evitando la procrastinación, mantener una buena planificación es importante para que podamos ser eficientes, teniendo en cuenta los horarios que vamos a dedicar a estudiar, la

dedicación que damos a la hora de dar un examen habla mucho del estudiante, pues este está dando un poco más de él, es decir que organiza su tiempo incluso para estudiar, para que de esta manera le vaya bien a la hora de realizar exámenes y así evite el estrés académico, este tipo de estudiantes que desarrollan esta característica siempre serán creativos a la hora de estudiar y aprender pues optaran por la utilización de recursos didácticos (Gómez, 2019).

Tabla 10
Dedicación

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|----------|-------------------|-------------------|
| Bajo | 81 | 30,1 |
| Moderado | 109 | 40,5 |
| Alto | 79 | 29,4 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 9
Dedicación



Organización

Para analizar esta característica, comprende 5 preguntas:

- ¿Duermo menos de cinco horas, por estudiar un día antes de mis exámenes académicos?
- ¿Me ha faltado material adecuado para acreditar exámenes?
- ¿He faltado a clase sin motivos importantes?

- ¿Me olvido de entregar a tiempo los deberes que me asignan los profesores?
- ¿Se me olvidan contenidos de las asignaturas que ya he aprobado?

La organización a la hora de estudiar es importante, muchas de las veces como estudiantes no nos organizamos para realizar tareas académicas lo que puede influir que decidamos no ir a clases o a la vez puede existir otros factores, de acuerdo a esto los resultados reflejan que más de la mitad de estudiantes no faltan a clases sin motivos importantes, pero el 19,7% afirma que sin importar los motivos faltan a clases.

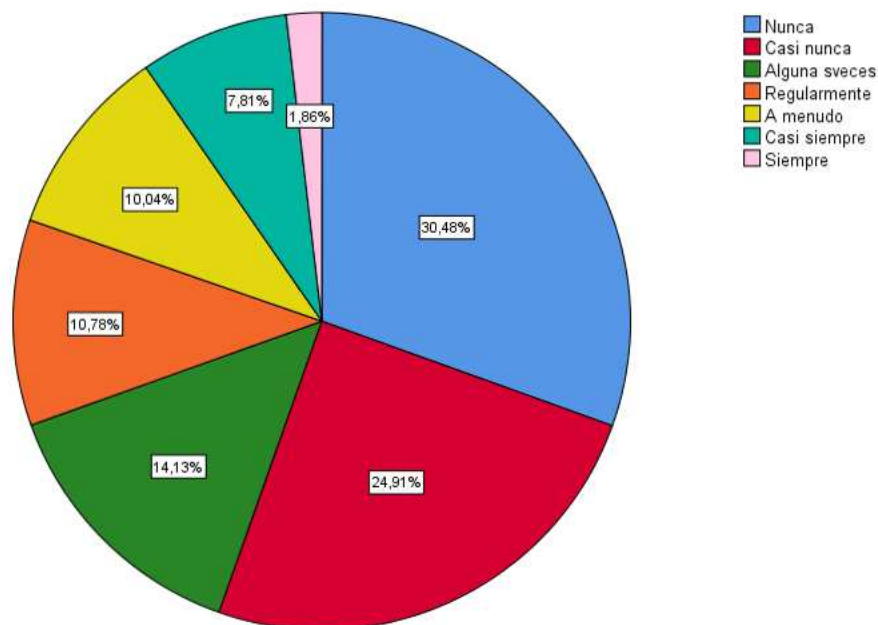
Tabla 11

Pregunta 8: ¿He faltado a clase sin motivos importantes?

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|---------------|-------------------|-------------------|
| Nunca | 82 | 30,5 |
| Casi nunca | 67 | 24,9 |
| Algunas veces | 38 | 14,1 |
| Regularmente | 29 | 10,8 |
| A menudo | 27 | 10,0 |
| Casi siempre | 21 | 7,8 |
| Siempre | 5 | 1,9 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 10

Pregunta 8: ¿He faltado a clase sin motivos importantes?



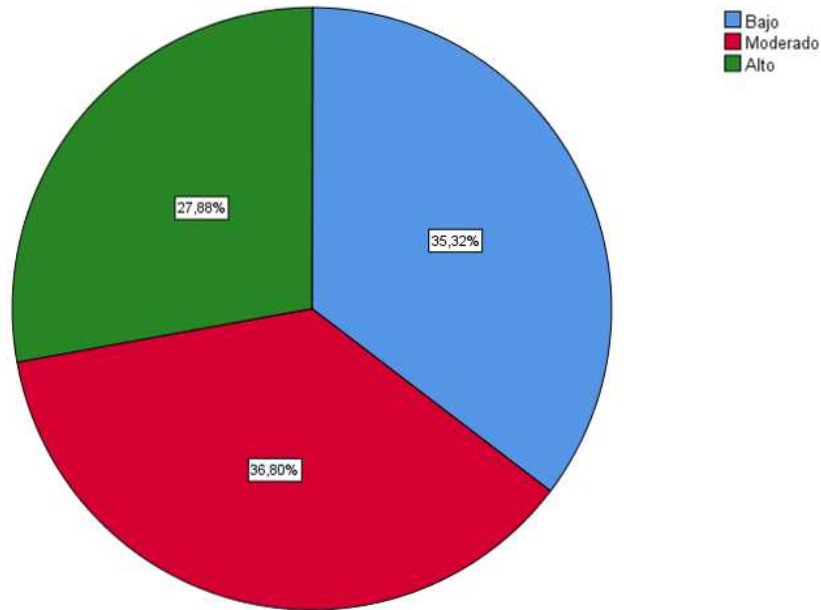
Considerando que una persona organizada significa estar atento a lo que necesita realizar y planificar sus tareas para completar las actividades académicas de manera efectiva, los resultados demuestran que entre en 35 y 36 % de encuestados se encuentran en un nivel bajo y moderado dentro de la organización, mientras que tan solo una cuarta parte de la población se encuentra en un nivel alto.

La organización es una característica importante dentro del desempeño académico del estudiante, la organización influye en el entorno en el cual el estudiante va a estudiar, puesto que tener un entorno organizado y libre de distracciones ayuda a que el estudiante se concentre en sus tareas académicas, la organización del material de estudio habla bien de un buen estudiante, pues prepara el material de estudio para aprobar materias ayuda dentro del desempeño académico, todos estos aspectos van de la mano con la organización del tiempo, el aprovechar al máximo el tiempo en tareas académicas ayuda a que el desempeño sea favorable y no caigamos en la tentación de realizar actividades que nos quitan tiempo, es por ello que no simplemente basta leer, releer, subrayar las ideas principales, hacer cuadros sinópticos, exponer, sino que depende de cómo nos organicemos, para que se nos haga mucho más fácil desempeñarnos (Fingermann, 2016).

Tabla 12
Organización

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|----------|-------------------|-------------------|
| Bajo | 95 | 35,3 |
| Moderado | 99 | 36,8 |
| Alto | 75 | 27,9 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 11
Organización

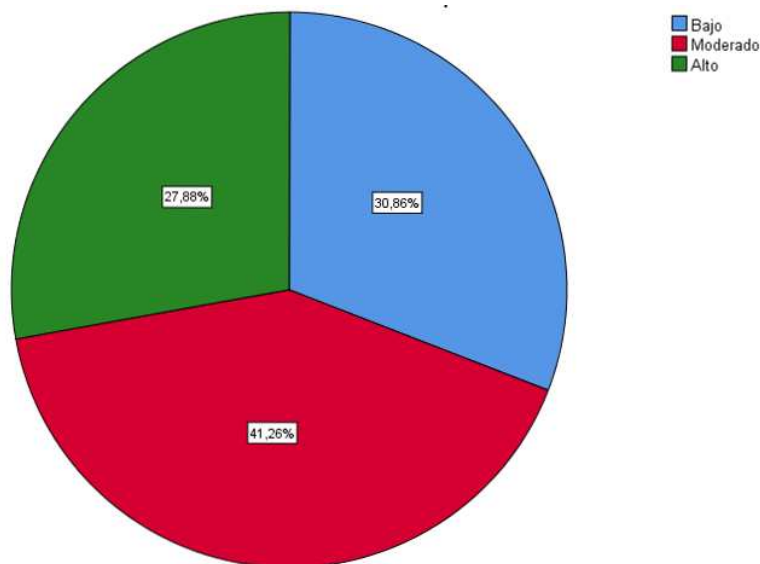


Considerando que estas características son fundamentales a la hora de mostrarnos como buenos estudiantes, si éstas no están presentes el desempeño académico será bajo, es por ello que se obtiene los siguientes resultados, el 41,3% de estudiantes se encuentran en un nivel moderado y bajo, solo una cuarta parte de la población se encuentra en un nivel alto, es decir que es importante que el estudiante dedique su tiempo, aporte y se organice para que de esta manera pueda desempeñarse académicamente de mejor manera.

Tabla 13
Nivel de desempeño académico

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|----------|-------------------|-------------------|
| Bajo | 83 | 30,9 |
| Moderado | 111 | 41,3 |
| Alto | 75 | 27,9 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 12
Nivel de desempeño académico



3.1.4 Factores que mejorar el desempeño académico

El test Purpose in Life de Crumbaugh y Maholik, adaptado por Gottfried (2016), evalúa el sentido de vida a partir de cuatro factores: Experiencia de sentido, percepción, metas y tareas y dialéctica destino libertad.

Experiencia de sentido

Conforme al instrumento utilizado las preguntas que se tomaron en cuenta para ser analizadas son 1, 2, 5, 9, 17 y 19. Este factor nos ayuda a evidenciar si los estudiantes perciben su vida como plena y llena de cosas buenas.

1.- ¿Generalmente estoy?

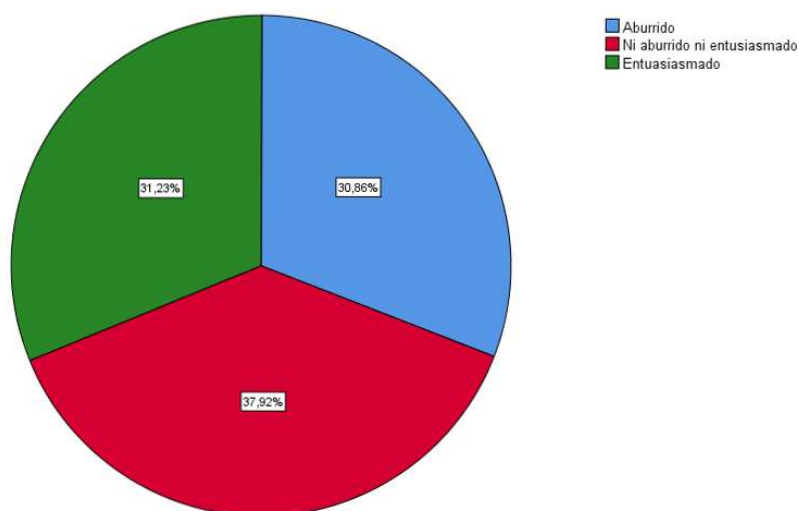
Dentro de esta pregunta el 37,9% que representa a menos de la mitad no se encuentran ni aburridos ni entusiasmados con la vida que llevan, podría decirse que les da igual, no se entusiasman por acontecimientos dentro de su diario vivir y, mientras que el otro 30,9% se encuentra aburrida o molesta con la vida que están llevando, algo que puede ser alarmante dentro de estos resultados, pues el sentido de vida no está claro y mucho menos viven su diario vivir con entusiasmo para llegar a obtener una vida plena, mientras que una cuarta parte si vive su vida con entusiasmo, puede ser que estas personas si tienen claro su sentido de vida.

Vivir la vida con entusiasmo significa vivir la vida con sentido, es muy importante que encontremos qué sentido tiene la vida para nosotros, ya que al encontrar el sentido o el objetivo que tenemos dentro de esta vida, la vida se convierte en una aventura fantástica, no se puede cambiar las circunstancias, ni tampoco controlarlas, pero lo que si podemos hacer es elegir la actitud que mostramos hacia los problemas, pues esta actitud nos hace libres y es nuestra responsabilidad a la hora de decidir (Kuppers, 2020).

Tabla 14
Pregunta 1.- Generalmente estoy

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|-----------------------------|-------------------|-------------------|
| Aburrido | 83 | 30,9 |
| Ni aburrido ni entusiasmado | 102 | 37,9 |
| Entusiasmado | 84 | 31,9 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 13
Pregunta 1.- Generalmente estoy



2.- ¿La vida me parece?

Dentro de estos resultados obtenidos con respecto a la vida, podemos evidenciar que solo un 21,9% cree que su vida es rutinaria y por ello no le encuentran valor o sentido, sin embargo, el 42,4% les parece que su vida es emocionante, es así que existe un porcentaje mínimo de estudiantes que viven una vida totalmente rutinaria o monótona, pero la otra parte de estudiantes se encuentra en un estado neutral, es decir que su vida en pocas veces es rutinaria y en otras emocionante.

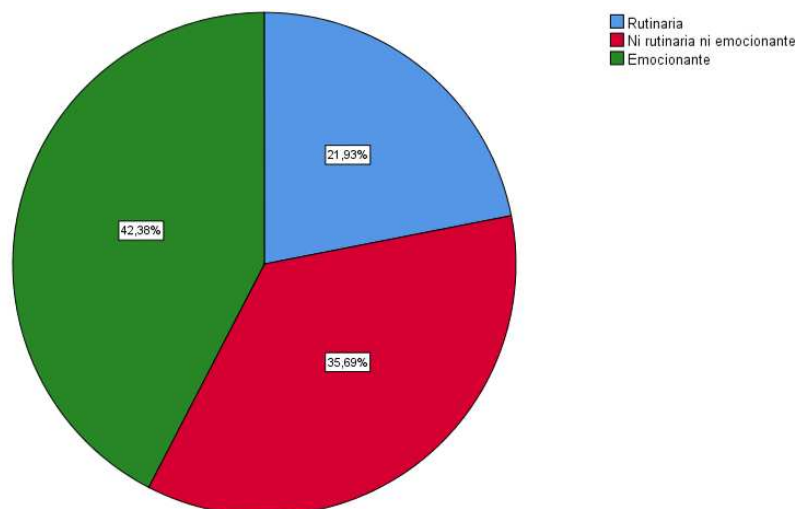
Para García & Miralles (2016) refiere a lo cotidiano como “micro fluir”, es decir que debemos disfrutar las tareas incluso cuando estas sean rutinarias, pues esta es una decisión muy grande que las personas deben tomar para que lo rutinario también sea una experiencia satisfactoria para su vida, debemos hacer que lo cotidiano sea un reto para nosotros y de esta manera no aburrirnos o vivir sin emoción el diario vivir cotidiano.

No existe ninguna receta mágica para que las personas puedan vivir felices, cuando estamos totalmente inmersos dentro de una tarea y nos sentimos emocionados al realizarla es porque el placer, deleite, creatividad y el proceso en el que estamos inmersos hace que nos sintamos emocionados e interesados a la hora de vivir el diario vivir, es por ello que es importante vivir el propio ikigai, para poder fluir y tener una experiencia óptima, en donde lo único que nos interesa es fluir y sumergirnos en una actividad, y es así que la experiencia será tan agradable que solo nos interesará vivir esa vida sin importan nada más (García y Miralles, 2016).

Tabla 15
Pregunta 2.- La vida me parece

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|-----------------------------|-------------------|-------------------|
| Rutinaria | 59 | 21,9 |
| Ni rutinaria ni emocionante | 96 | 35,7 |
| Emocionante | 114 | 42,4 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 14
Pregunta 2.- La vida me parece



5.- ¿Cada día es?

Con base a la información obtenida se evidencia que la mayor parte de encuestados ve su diario vivir como nuevo y diferente, es decir que sus objetivos están claro y por ello hallan siempre el entusiasmo para vivir su vida, sin embargo, un 23,4% se sitúa en exactamente igual a todos los días, es decir que no hay algo que los inspire a ver de otra manera, puede que su diario vivir es guiado por la monotonía, por otro lado, menos de la mitad no ve su diario vivir como cotidiano ni como diferente.

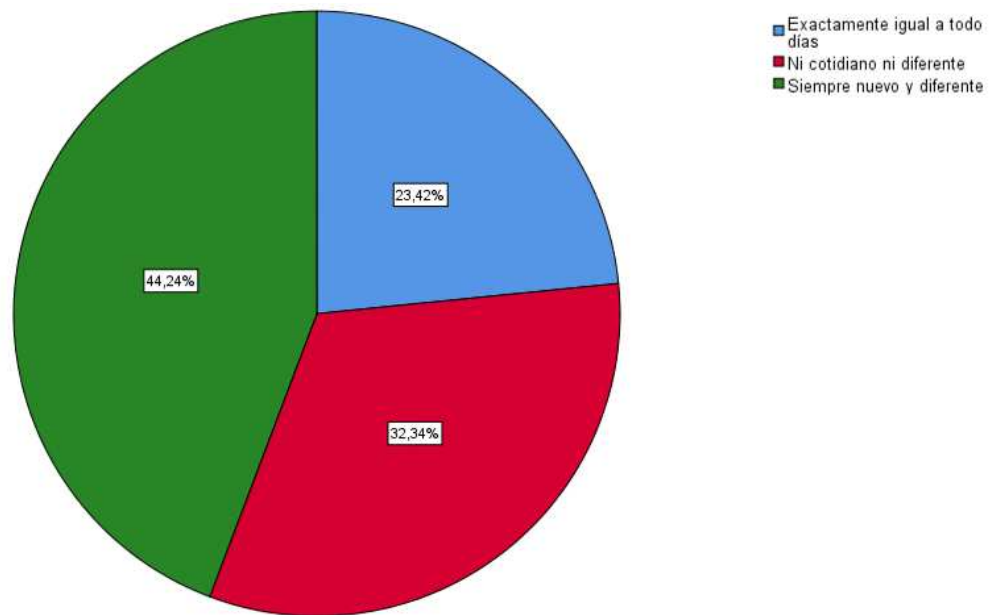
Para que nuestra vida tenga sentido y siempre vivamos días nuevos y diferentes es necesario asumir tareas que estén por encima de nuestras capacidades, toda tarea o trabajo realizado por seres humanos tiene una serie de reglas, y necesitamos de ciertas habilidades para seguirlas, si las reglas para completar la tarea son simples y la misión es sencilla comparada a las habilidades que poseemos, es probable que nos aburramos y consideremos que nuestros días son iguales a todos, pero si nos ponemos retos y cada día decidimos hacer algo diferente y a cumplir ese reto, nos hará que nos sigamos hasta el final dando nuestro cien por ciento (García y Miralles, 2016).

Es por ello que los retos difíciles hacen que nos concentremos y cuando terminemos de cumplir el reto, la sensación de superación se apoderará de nosotros, haciéndonos sentir bien con nosotros mismos, y el tiempo que se invirtió no será algo desperdiciado.

Tabla 16
Pregunta 5.- Cada día es

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|------------------------------------|-------------------|-------------------|
| Exactamente igual a todos los días | 63 | 23,4 |
| Ni cotidiana un diferente | 87 | 32,3 |
| Siempre nueva y diferente | 119 | 44,2 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 15
Pregunta 5.- Cada día es



9.- ¿Mi vida es?

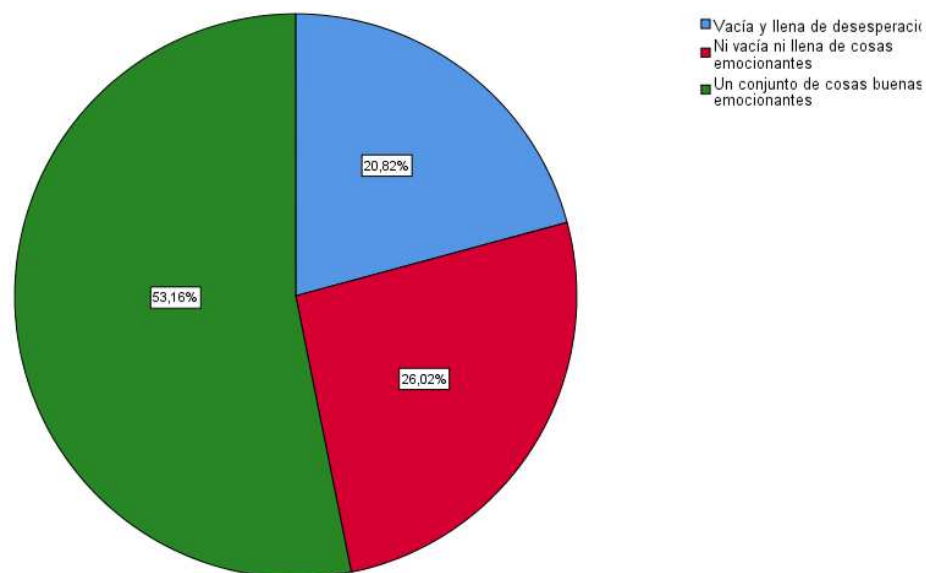
Se dice que más de la mitad de encuestados consideran que su vida es un conjunto de cosas buenas y emocionantes, mientras que una cuarta parte de encuestados menciona que su vida es vacía y llena de desesperación, lo que significa que esta cuarta parte de personas no tiene claro cuál es su verdadero ikigai, y están viviendo la vida por vivirla sin saber cuál es su sentido de vida ni sus propósitos, por otro lado menos de la mitad se encuentran en un punto neutro, puesto que consideran que su vida a veces es vacía y a veces en llena de cosas buenas y emocionante.

Para muchas personas la vida no vale la pena vivirla, y es por ello que es vacía y llena de desesperación, es importante vivir nuestro ikigai, el secreto para llevar una vida larga y sobre todo emocionante es no preocuparse, cuando nos sentimos angustiados es mejor salir y despejar nuestra mente con actividades que ejerciten nuestro cerebro, por otro lado es bueno crear buenas rutinas, levantarnos temprano, y hacer las cosas cotidianas con emoción pues es un día más de vida, otro secreto para que la vida sea emocionante es llevar buenas relaciones interpersonales, cultivar amistades cada día, ya que el relacionarnos nos hace bien y hace que no nos sintamos solos, es necesario vivir sin prisas, vivir con calma disfrutando de las cosas con felicidad y sobre todo ser optimistas con lo negativo que puede estar pasando dentro de nuestra vida, simplemente debemos vivir (García y Miralles, 2016).

Tabla 17
Pregunta 9: Mi vida es

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|--|-------------------|-------------------|
| Vacía y llena de desesperación | 56 | 20,8 |
| Ni vacía ni llena de cosas buenas y emocionantes | 70 | 26,0 |
| Un conjunto de cosas buenas y emocionantes | 143 | 53,2 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 16
Pregunta 9: Mi vida es



17.- ¿Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito en la vida es?

Dentro de la capacidad para encontrar un propósito con respecto a los resultados obtenidos, más de la mitad de encuestados se consideran capaces de encontrar este propósito que les inspire a llevar su vida, sin embargo, el 24,5% a veces se considera capaz y a veces no, mientras que una cuarta parte de encuestados no se considera capaz para encontrar su propósito de vida.

Según Calvo (2015) para poder encontrar nuestro propósito es importante que primero conozcamos nuestro ideal, es increíble como la mayoría de las personas pasan más tiempo en el valle de las excusas que en las alturas de sus sueños, el que quiere encuentra el medio y el que no, encuentra una excusa, es por ello que en la vida existen tres tipos de personas: los que hacen las cosas, los que observan como pasan y los que preguntan por qué pasó, para que transformemos nuestra vida es importante encontrar

cuál es nuestro propósito dentro de esta vida y esto solo pasará cuando las personas accionen y tomen conciencia de dónde se encuentran.

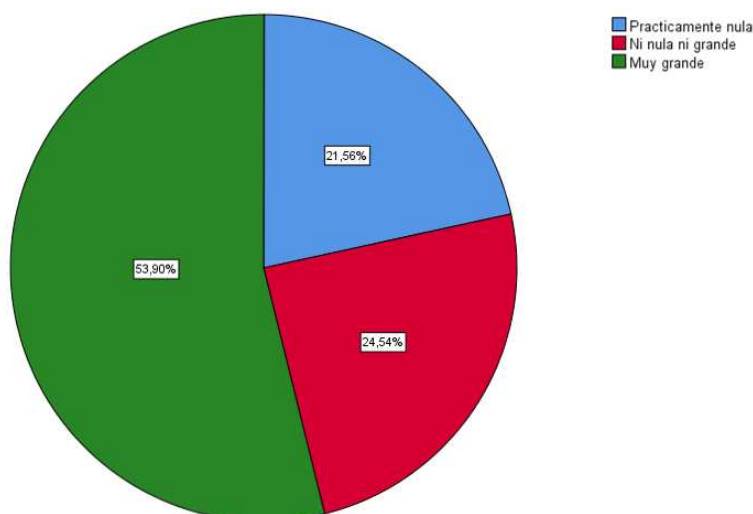
Tabla 18

Pregunta 17: Capacidad de encontrar un propósito

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| Prácticamente nula | 58 | 21,6 |
| Ni nula ni grande | 66 | 24,5 |
| Muy grande | 145 | 53,9 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 17

Pregunta 17: Capacidad de encontrar un propósito



19.- ¿Enfrentarme a mis tareas cotidianas supone?

El 47,2 % de encuestados, considerándose como la mayoría, afirma que al momento de enfrentarse con sus tareas siempre están complacidos y satisfechos con las actividades que tienen que realizar dentro de su vida cotidiana, sin embargo una cuarta parte de la población considera que el enfrentarse a sus tareas siempre es aburrido y en muchas de las veces dolorosa, pues se puede considerar que estas personas no están haciendo lo que de verdad les gusta hacer y por ello consideran que es aburrido, mientras que la otra parte del 31,2% considera que les da igual puesto que ni les aburre, ni les satisface.

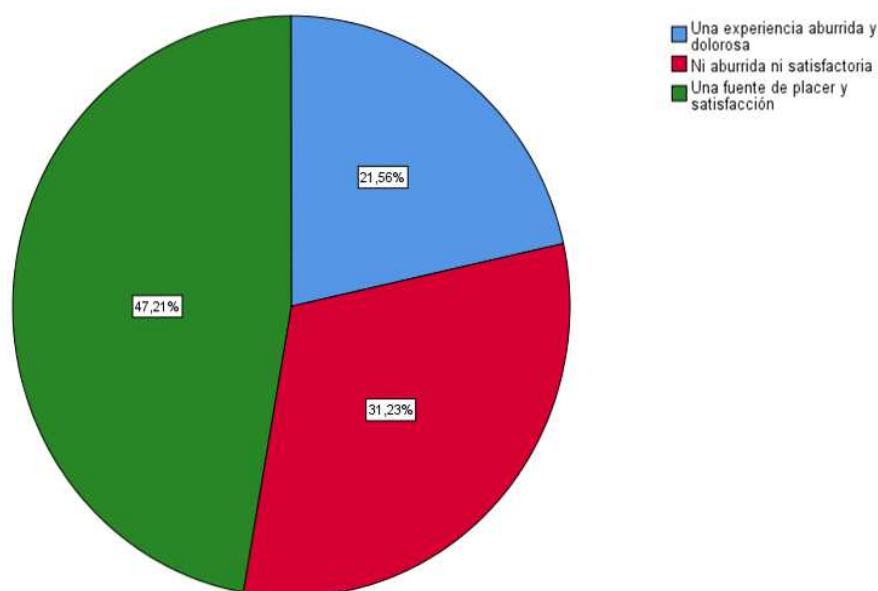
La energía viene del propósito, cuando se elige una meta que te gusta, a veces ni siquiera te apasiona, pero poco a poco te vas sumergiendo en él, cada vez sueñas, te

esfuerzas, superas obstáculos, y cuando te das cuenta el proceso te ha absorbido a ti, pero te das cuenta que estás trabajando conforme a tu propósito, incluso este es más grande que tú mismo, esa energía que sale de tu propósito te impulsa cada vez más, haces cosas en menos tiempo y con menos esfuerzo, y el proceso te transforma, y esas tareas cotidianas ya no se convierten en algo aburrido y doloroso sino más bien te llena de placer y satisfacción (Calvo, 2015).

Tabla 19
Pregunta 19: Tareas cotidianas

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|-------------------------------------|-------------------|-------------------|
| Una experiencia aburrida y dolorosa | 58 | 21,6 |
| Ni aburrida ni satisfactoria | 84 | 31,2 |
| Una fuente de placer y satisfacción | 127 | 47,2 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 18
Pregunta 19: Tareas cotidianas



Nivel de experiencia de sentido con respecto al nivel de desempeño académico

Con respecto a la tabla se puede evidenciar que cuando los estudiantes tienen un nivel bajo de experiencia de sentido, es decir que no perciben su vida como plena y llena de cosas buenas, el desempeño académico será bajo, puesto que la tabla muestra que casi

la mitad de estudiantes se encuentran en un nivel bajo de sentido de vida, en donde el 53,0% se encuentra un nivel de desempeño bajo. Sin embargo, el 37,2% se encuentra en una experiencia de sentido moderado, por ende su desempeño académico también es moderado, mientras que si el nivel de experiencia de sentido es alto, es decir que estos estudiantes perciben su vida como plena, su desempeño será alto puesto que tienen inspiración para desempeñarse académicamente, sin embargo se puede evidenciar que solamente la cuarta parte de encuestados está en el nivel alto y un porcentaje muy reducido del 32,0% está en un desempeño alto.

El sentido de vida no es sólo algo que nace de la propia existencia, sino algo que hace frente a la existencia, si el sentido que las personas esperan realizarlo no fuera nada más que la expresión de sí mismo o nada más que la proyección de un espejismo, perdería inmediatamente la exigencia o el desafío que conlleva agregarla, no podría motivar a las personas y accionarían mediante impulsos (Frankl, 1991).

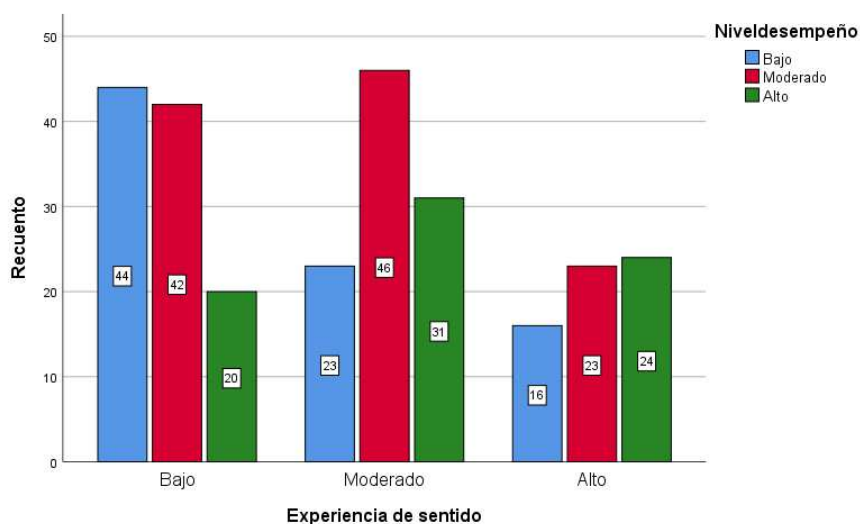
Es decir que dentro del diario vivir siempre tendremos que superar obstáculos que se nos ponen, pero el encontrar el sentido de vida dentro de nosotros nos ayudará a llevar una vida más plena y llena de cosas buenas que motiven a superarnos como personas, siempre estamos influenciados por principios morales que nos arrastran a realizar lo bueno o lo malo, pero para Víctor Frankl considera que el hombre es libre para aceptar o rechazar una oferta, es decir que está en las personas buscar este sentido de vida que los ayude a mejorar dentro del desempeño, independientemente sea este académico, profesional o dentro de la cotidianidad o simplemente dejarse llevar por impulsos y perder el sentido de vida que nos inclinaría a una vida que no tiene sentido creando personas desmotivadas y sin ganas de cambiar la situación.

Tabla 20
Cruce de variables: Factor 1/ Nivel de desempeño

| | | | Bajo | Moderado | Alto | Total |
|------------------------|----------|----------|-------------|-----------------|-------------|--------------|
| Experiencia de sentido | Bajo | Recuento | 44 | 42 | 20 | 106 |
| | | % | 53,0 % | 37,8 % | 26,7 % | 39,4 % |
| | Moderado | Recuento | 23 | 46 | 31 | 100 |
| | | % | 27,7 % | 41,4 % | 41,3 % | 37,2 % |
| | Alto | Recuento | 16 | 23 | 24 | 63 |
| | | % | 19,3 % | 20,7 % | 32,0 % | 23,4 % |

| | | | | | |
|-------|----------|---------|---------|---------|--------|
| Total | Recuento | 83 | 111 | 75 | 269 |
| | % | 100,0 % | 100,0 % | 100,0 % | 100,0% |

Gráfico 19
Cruce de variables: Factor 1/ Nivel de desempeño



Percepción de sentido

Para analizar este factor se tomó en cuenta las siguientes preguntas 4, 6, 10, 11, 12 y 16. Este factor se centra en la valoración que la persona da a su vida, y a pesar de los obstáculos encontrados analiza como la persona es capaz de hallar motivos para vivir.

4.- ¿Mi existencia mi vida personal?

Se puede decir que más de la mitad de estudiantes de acuerdo a su existencia o vida personal, consideran que tiene mucho sentido, es decir que estos estudiantes tienen claro su sentido de vida y por ello que es que siente que su vida vale la pena, pero el 22,3% cree que su existencia no tiene sentido y no saben por qué existen, mientras que la otra cuarta parte de estudiantes, se siente confundido es decir que a veces encuentra sentido a su existencia y en otras veces no sabe el motivo del porque llegó a existir.

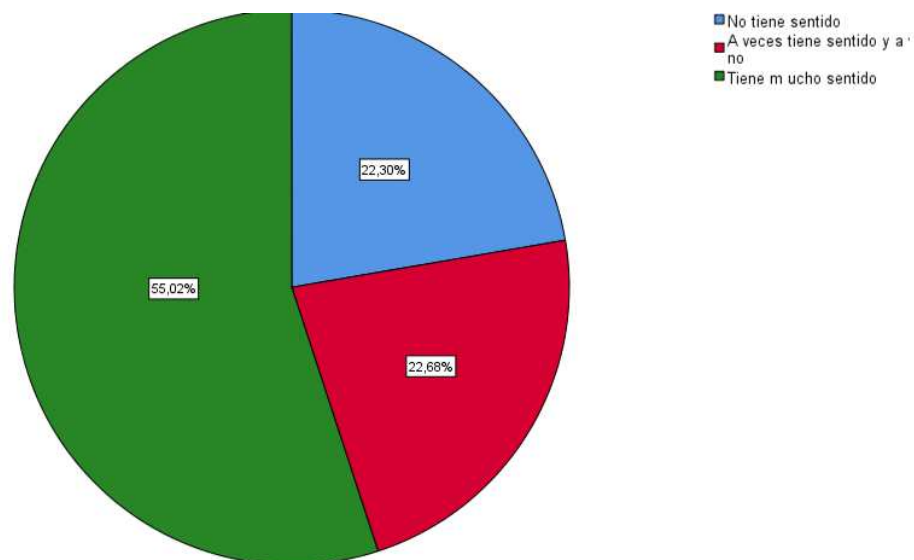
Quién tiene algo por qué vivir, es capaz de soportar cualquier cómo, pero siempre es importante inculcarse un porque, es decir establecer una meta dentro de nuestra vida, es por ello que Frankl (1991) afirma que “Desgraciado de aquel que no viera ningún sentido en su vida, ninguna meta, ninguna intencionalidad y, por tanto, ninguna finalidad en vivirla, ése estaba perdido” (pág. 81).

Es por ello que necesitamos cambiar nuestra actitud hacia la vida, en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino que la vida es la que espera algo de nosotros, el encontrar el sentido a nuestra vida no es el hecho de hacernos preguntas o simplemente reflexionar sobre ellos, sino que el hallar el sentido de vida significa accionar de manera responsable (Calvo, 2015).

Tabla 21
Pregunta 4: Emi existencia, mi vida personal

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|------------------------------------|-------------------|-------------------|
| No tiene sentido | 60 | 22,3 |
| A veces tiene sentido y a veces no | 61 | 22,7 |
| Tiene mucho sentido | 148 | 55,0 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 20
Mi existencia, mi vida personal



6.- ¿Si pudiera elegir, preferiría?

De acuerdo a los resultados obtenidos dentro de esta pregunta, el 33,5% de estudiantes manifiesta que hubiese preferido no nacer, algo que es preocupante debido a que no son capaces de enfrentarse a los problemas o retos que da la vida, es decir que el sentido de vida dentro de estas personas es totalmente nulo, mientras que el 28,3% se encuentra en un punto de desequilibrio es decir que a veces quisieran vivir más o a

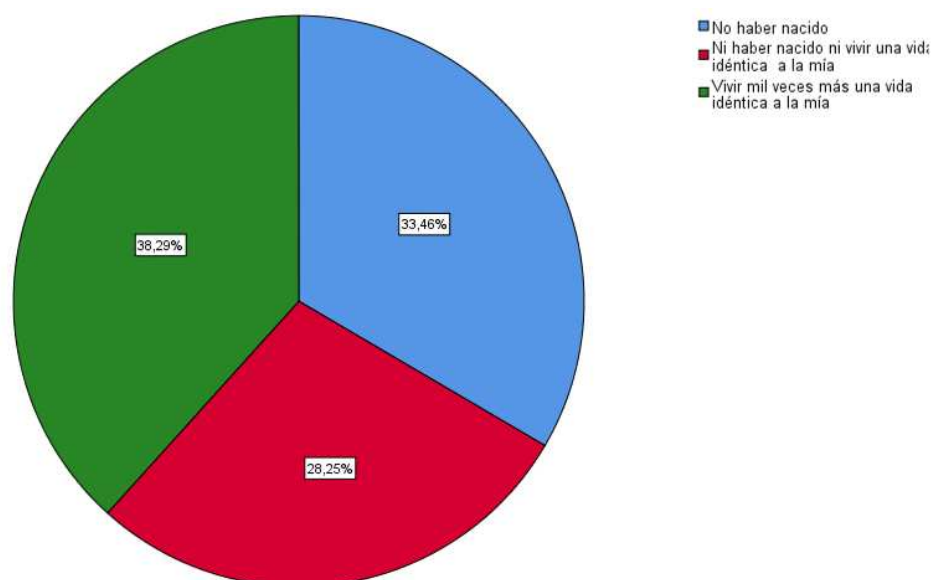
veces hubiesen preferido no haber nacido, mientras que menos de la mitad quisiera vivir mil veces más una vida idéntica a la que llevan.

Cuando preferimos no haber nacido es porque no estamos satisfechos con la vida que llevamos, y esto hace que las personas pierdan las ganas de trabajar o desempeñarse en cualquier actividad, y la verdad es porque no van tras los sueños que ya se les dio, cuando no somos direccionados por nuestros sueños, la tensión y la preocupación dominan nuestro corazón, y si no escuchan su voz interior que los guía hacia ese propósito de vida, escuchan las voces exteriores que los guían y llenan de expectativas negativas, impidiendo que vivan su verdadero ikigai, lo que hace que las personas lleguen al final de su vida y ver que no vivieron de verdad, se dan cuenta que no llegaron a ser lo que quisieron ser, y que no viviste tu sentido de vida más bien sobreviviste, viviendo una vida mediocre (Calvo, 2015).

Tabla 22
Pregunta 6: Si pudiera elegir, preferiría

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|---|-------------------|-------------------|
| No haber nacido | 90 | 33,5 |
| Ni haber nacido ni vivir una vida idéntica a la mía | 76 | 28,3 |
| Vivir mil veces más una vida idéntica a la mía | 103 | 38,3 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 21
Pregunta 6: Si pudiera elegir, preferiría



10.- ¿Si muriera hoy, me parecería que mi vida ha sido?

Según los resultados se deduce que el 21,2% de estudiantes suponiendo que hoy murieran considera que su vida ha sido una completa basura, puede indicar que estas personas están viviendo su vida por vivir, no tienen claro su ikigai, llevan una vida monótona, es por ello que sus propósitos y sentido de vida es demasiado bajo y por ello consideran que su vida es una basura, por otro lado el 21,9% considera que su vida en ratos es valiosa y en otras ocasiones es una basura, mientras que más de la mitad de estudiantes considera a su vida como valiosa.

Todo puede ser arrebatado al hombre, excepto la libertad de elegir con qué actitud enfrentamos a las circunstancias de la vida, muchas de las veces no podemos cambiar las situaciones que nos causan mucho dolor, pero lo que sí podemos hacer es elegir la actitud con la que vamos a afrontar esos problemas que causan sufrimiento, esta actitud está asociada con el sentido de vida, es decir el “para qué”, si tenemos claro un para qué, podremos enfrentarnos a cualquier circunstancia es por ello que el sufrimiento deja de ser sufrimiento cuando se encuentra un sentido a nuestra vida (Frankl, 1991).

Con respecto a este ítem, algunas personas consideran que su vida es una completa basura, pues todos estamos expuestos a diferentes factores que afectan nuestra vida, unos más que otros están sometidos a diferentes circunstancias que les causa dolor o sufrimiento, el encontrar un sentido a nuestra vida es importante pero a la vez difícil, ya que este dolor nos hace sentir vulnerables e incapaces de superar esas circunstancias, al no encontrar un propósito sentimos que vamos por la vida sin ningún rumbo y sin energía para salir adelante, es por ello que es necesario buscar un sentido que sea más grande que las circunstancias, para superar este dolor y permitir que nuestra vida sea muy valiosa y muy satisfactoria a la hora de vivirla.

Tabla 23

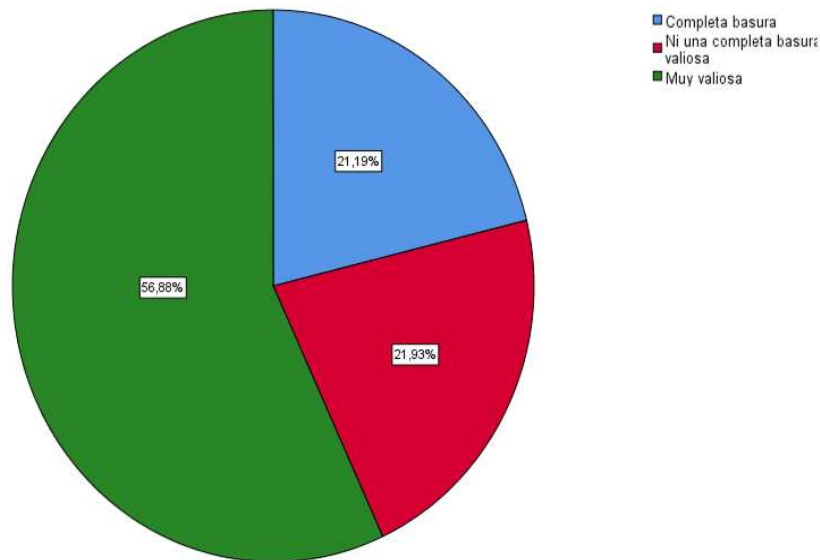
Pregunta 10: Si muriera hoy, me parecería que mi vida ha sido

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|
| Una completa basura | 57 | 21,2 |
| Ni completa basura ni valiosa | 59 | 21,9 |
| Muy valiosa | 153 | 56,9 |

Total 269 100,0

Gráfico 22

Pregunta 10: Si muriera hoy, me parecería que mi vida ha sido



11.- ¿Al pensar en mi propia vida?

Cuando los estudiantes piensan en su propia vida más de la mitad de encuestados siempre encuentran razones para vivir, es decir que puede que hayan realizado su proyecto de vida y tengan claro cuáles son sus metas y objetivos, es por ello que siempre están buscando la manera de cumplirlos y es así que encuentran las razones para vivir, mientras que el 21,7% no encuentra razones para vivir, es decir que puede que no tenga claro su proyecto de vida y por ello no encuentra sentido, y todas las cosas que realizan no los inspira para desempeñarse adecuadamente, sin embargo la otra cuarta parte se encuentra en un punto neutro.

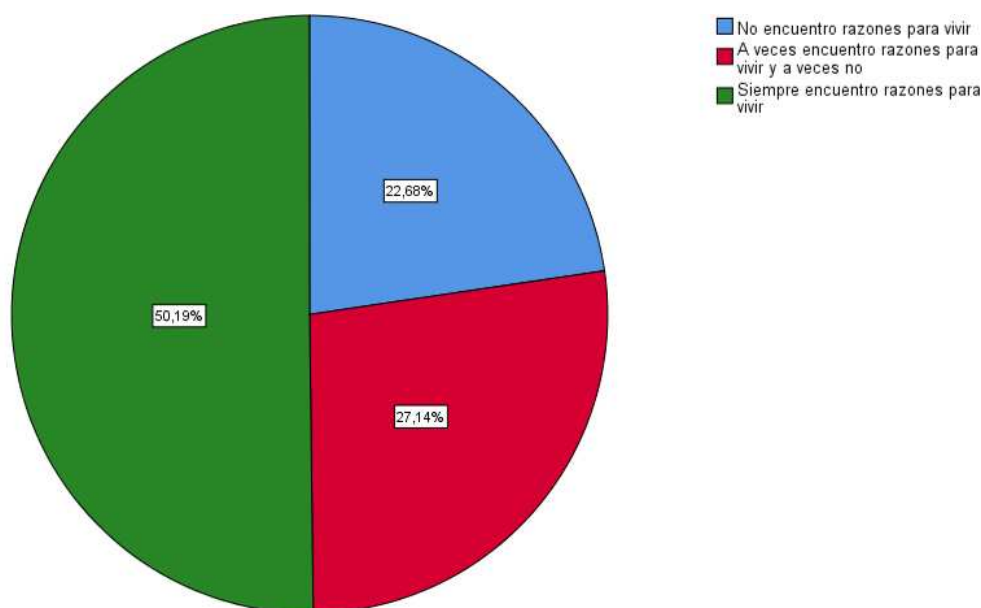
Tabla 24

Pregunta 11: Al pensar en mi propia vida

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|---|-------------------|-------------------|
| No encuentro razones para vivir | 61 | 21,7 |
| A veces encuentro razones para vivir y a veces no | 73 | 27,1 |
| Siempre encuentro razones para vivir | 135 | 50,2 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 23

Pregunta 11: Al pensar en mi propia vida



12.- ¿Tal y como yo lo veo en relación con mi vida, el mundo?

Con respecto a esta pregunta el 45% de encuestados considera que el mundo se adapta significadamente a su vida, es decir que tienen la capacidad de responder a los desafíos que se encuentran durante su vida, mientras que el 21,6% se confunde por completo, es decir que no pueden responder a los desafíos porque no tienen claro cuál es su ikigai, y esto influye de manera negativa a la hora de tomar decisiones, mientras que el 33,5% depende a la situación por la que pasen son capaces o no de superar los obstáculos.

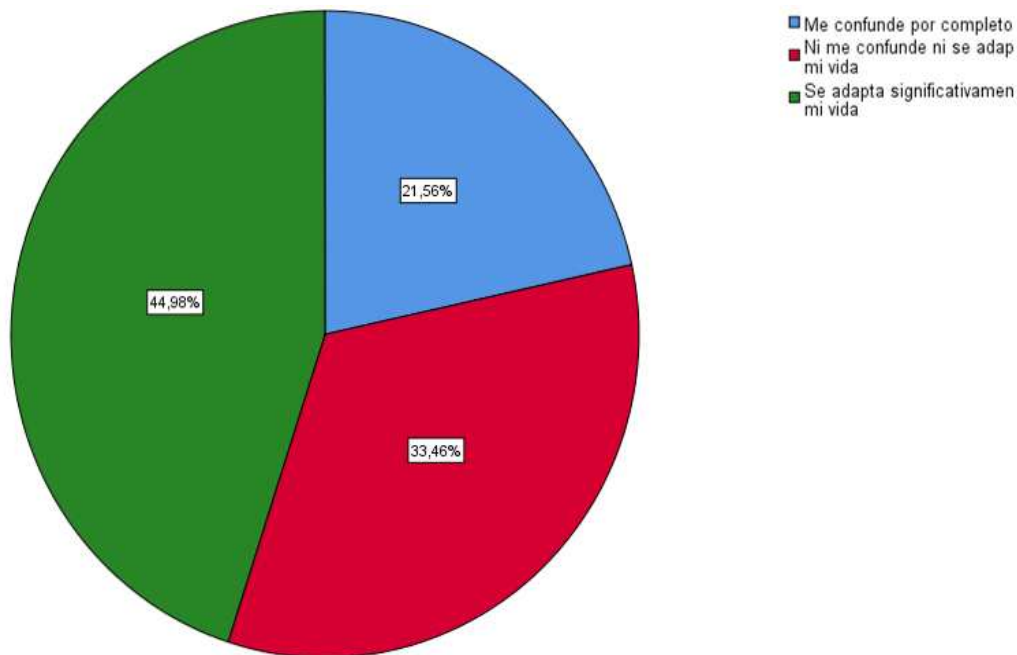
Tabla 25

Pregunta 12: Tal y como yo lo veo en relación con mi vida, el mundo

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|--|-------------------|-------------------|
| Me confunde por completo | 58 | 21,6 |
| Ni me confunde ni se adapta a mi vida | 90 | 33,5 |
| Se adapta significativamente a mi vida | 121 | 45,0 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 24

Pregunta 12: Tal y como yo lo veo en relación con mi vida, el mundo



16.- ¿Con respecto al suicidio?

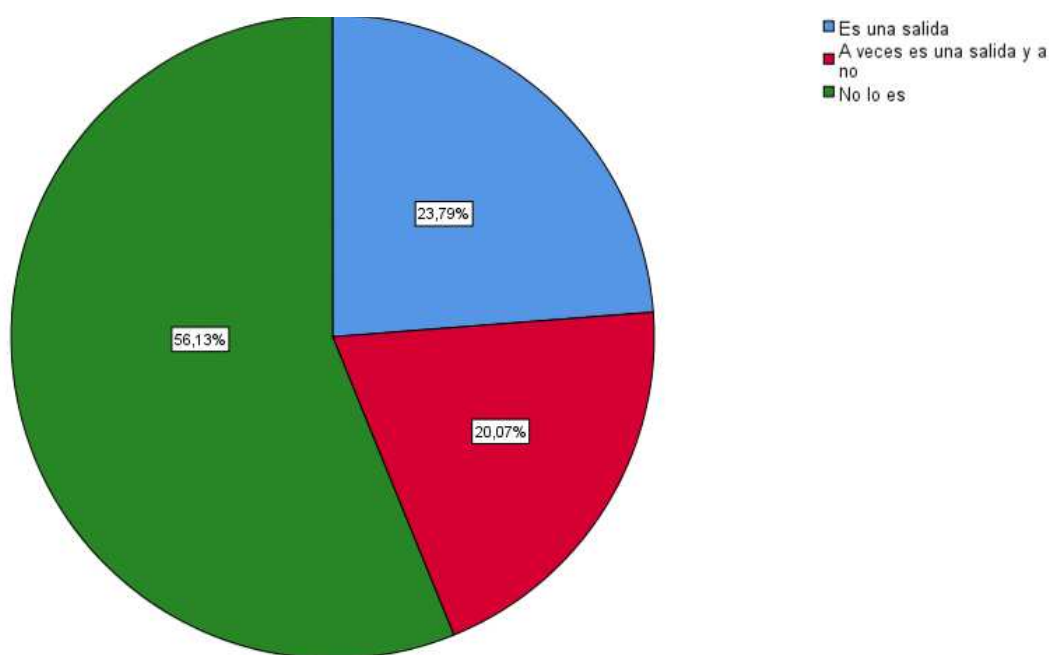
El 56,1% considera que el suicidio no es una salida ante los problemas u obstáculos que la vida puede ponerlos a prueba, sin embargo, el 23,8% considera que el suicidio es una salida frente a los problemas, lo que puede deducir que estas personas están teniendo problemas psicológicos con respecto a la vida que llevan y es por ello que si optarían por esta opción, mientras que el 20% de encuestados se encuentra en un balance entre que es una salida y en que no lo es.

Muchas de las veces creemos que el suicidio es una salida y es porque las personas tienen un dolor dentro de su alma, esa sensación de vacío hace que pierda la concentración e incluso tenga problemas para dormir y sobre todo pierda la energía vital, para lograr estabilidad emocional es necesario dejar la vida que llevamos y que tal vez no nos pertenece y escuchar el propósito que está dentro de tu interior y es ahí cuando escuchas las voces de tu propósito y empiezas a vivir una vida plena dejando de lado el suicidio como opción ante los problemas (Calvo, 2015).

Tabla 26
Pregunta 16: Suicidio

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|------------------------------------|-------------------|-------------------|
| Es una salida | 64 | 23,8 |
| A veces es una salida y a veces no | 54 | 20,1 |
| No lo es | 151 | 56,1 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 25
Pregunta 16: Suicidio



Nivel de percepción de sentido con respecto al nivel de desempeño

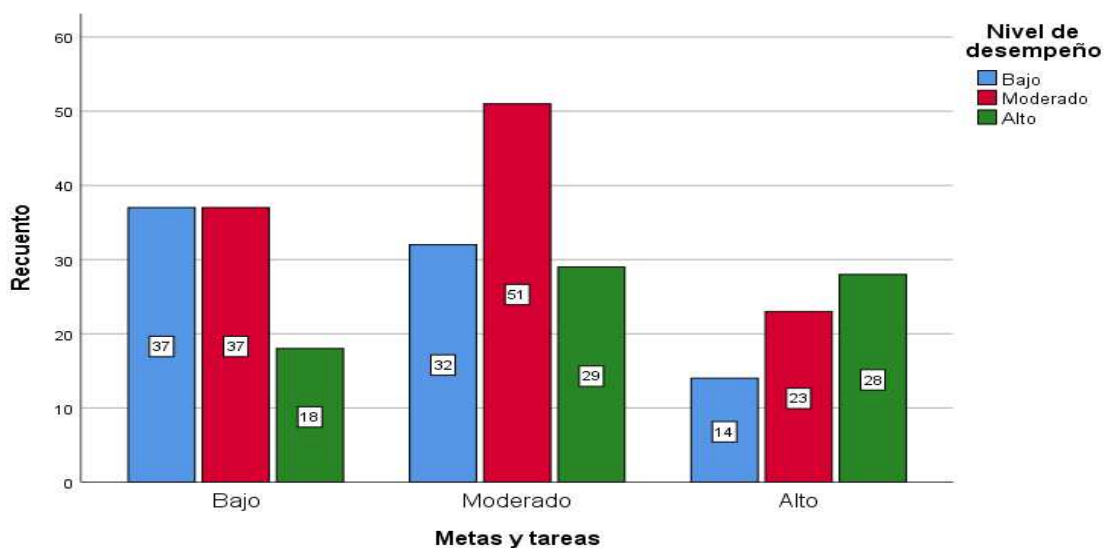
Con respecto a los resultados obtenidos podemos indicar que cuando los estudiantes están en un estado de percepción de sentido bajo, el desempeño académico es bajo, es decir que no valoran su propia vida y mucho menos hallan motivos para vivirla, es por ello que el 36,8 % se sitúa en este nivel dando como resultado del 40,2 % que se encuentra en un desempeño bajo, la otra parte de estudiantes corresponde a un 41,3 % que se encuentra en una percepción de sentido moderado, es así que el 42,3 % de estudiantes se encuentra también un nivel moderado dentro de su desempeño académico, mientras que un número muy reducido se encuentra en un nivel alto dentro de este factor, es decir que al ser alto solo una cuarta parte de encuestados se encuentra en un desempeño académico alto.

Los obstáculos o problemas siempre estarán presentes, muchas personas renuncian a su propósito y a su felicidad por vivir una vida más cómoda y tranquila, pero mantener esto solamente es una apariencia para supuestamente estar feliz, sin embargo esta apariencia no durará mucho tiempo, cuando renunciamos al propósito de vida las personas se sentirán intranquilas y tristes, en la vida es necesario tener un “porque” puede ser un familiar o amigo, un proyecto o un sueño, algo que te inspire a nunca rendirte, cuando encuentra tu “porque” el “como” será más fácil, esta fuerza permite que realicemos cosas extraordinarias en donde nos damos cuenta que tu ikigai es más grande que los desafíos (Calvo, 2015).

Tabla 27
Cruce de variables: Factor 2/ Nivel de desempeño

| | | | Bajo | Moderado | Alto | Total |
|-----------------------|----------|----------|---------|----------|---------|--------|
| Percepción de sentido | Bajo | Recuento | 40 | 39 | 20 | 99 |
| | | % | 48,2 % | 35,1 % | 26,7 % | 36,8 % |
| | Moderado | Recuento | 32 | 47 | 32 | 111 |
| | | % | 28,6% | 42,3 % | 42,7 % | 41,3% |
| | Alto | Recuento | 11 | 25 | 23 | 59 |
| | | % | 13,3% | 22,5% | 30,7 % | 21,7 % |
| Total | | Recuento | 83 | 111 | 75 | 269 |
| | | % | 100,0 % | 100,0 % | 100,0 % | 100,0% |

Gráfico 26
Cruce de variables: Factor 2/ Nivel de desempeño



Metas y tareas

Para analizar este factor se consideraron las siguientes preguntas 3, 7, 8, 13 y 20. Este aspecto hace que el estudiante reflexione con respecto a sus objetivos individuales y la responsabilidad que tiene para hacerlos cumplir de manera individual.

3.- ¿Para mi vida?

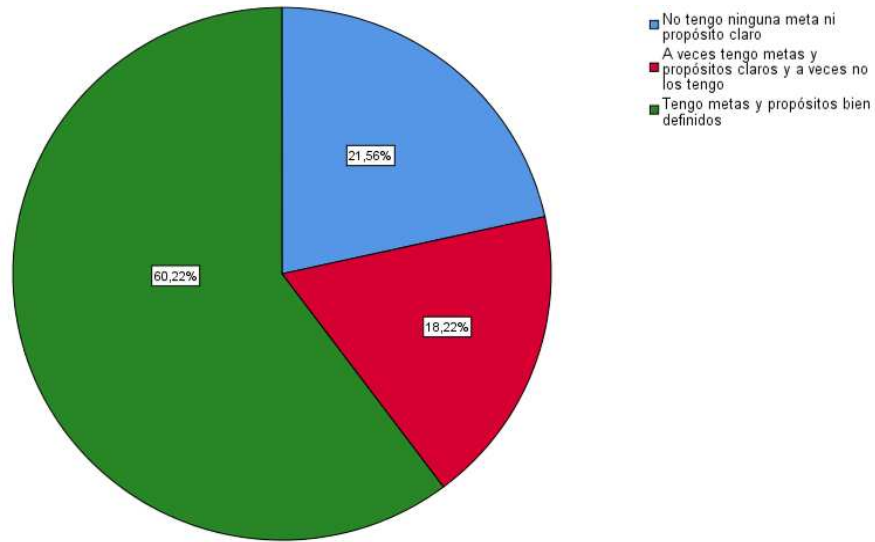
Con respecto a esta pregunta más de la mitad de estudiantes tienen claro sus metas y propósitos bien definidos, mientras que el 18,2% se encuentra en un desbalance pues a veces encuentran estos propósitos, pero en muchos de los casos no los encuentran, mientras que el 21,6% no tiene ninguna meta ni propósitos claros.

No tener un propósito claro en nuestra vida es algo trágico, puedes llegar al final de tu vida pero de pronto te das cuenta que no viviste de verdad, que no llegaste a ser lo que querías ser, que no viviste sino más bien sobreviviste, entonces te das cuenta que viviste una vida mediocre, es por ello que muchas personas les falta entusiasmo y felicidad porque no están cumpliendo su propósito de vida, es por ello que muchos estudiante no se desempeñan de mejor manera porque no están siendo guiados por su propósito es por ello que pasan tantos años haciendo cosas que no aman, o incluso en profesiones que no aman porque decidieron hacer lo que otros hacen y no viven con entusiasmo y la pasión que necesitan dentro de su vida (Calvo, 2015).

Tabla 28
Pregunta 3: Para mi vida

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|--|-------------------|-------------------|
| No tengo ninguna meta ni propósito claro | 58 | 21,6 |
| A veces tengo metas y propósitos claros y a veces no los tengo | 49 | 18,2 |
| Tengo metas y propósitos bien definidos | 162 | 60,2 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 27
Pregunta 3: Para mi vida



7.- ¿En mis tiempos libres siempre?

Cuando los estudiantes tienen tiempos libres más de la mitad de encuestados sienten ganas de hacer cosas emocionantes, lo que deduce que pueden tener este entusiasmo debido a que tienen claro su ikigai, mientras que la cuarta parte de encuestados siente deseo de no hacer nada, debido a la falta de propósito que tienen en su vida, pero el 26,4% se encuentra en un punto neutro.

Cuando no tenemos claro nuestro sentido de vida siempre estaremos ideando excusas, llevando una vida mediocre, teniendo innumerables excusas para explicar el por qué no tienen, por qué no hacen, por qué no son y por qué no pueden, pero cuando el sentido de vida está claro eres una persona con una vida extraordinaria y exitosa lo cual hace que trabajes para obtener resultados, pero mientras sigas creyendo en esas excusas y justificaciones, jamás lograrás lo que deseas, el camino que llevas no es fácil pero depende de ti lograrlo, tú eres el camino hacia el éxito o el fracaso (Calvo, 2015)

Tabla 29
Pregunta 16: Suicidio

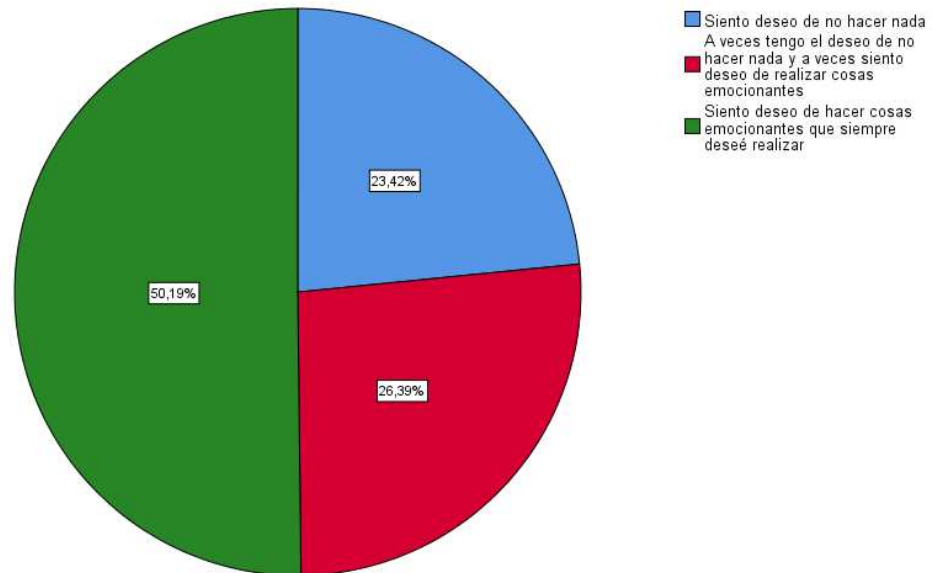
| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|---|-------------------|-------------------|
| Siento deseo de no hacer nada | 63 | 23,4 |
| A veces tengo el deseo de no hacer nada y a veces siento deseo de realizar cosas emocionantes | 71 | 26,4 |
| Siento deseo de hacer cosas emocionantes que | 135 | 50,2 |

siempre deseé realizar
Total

269

100,0

Gráfico 28
Pregunta 7: Tiempos libres



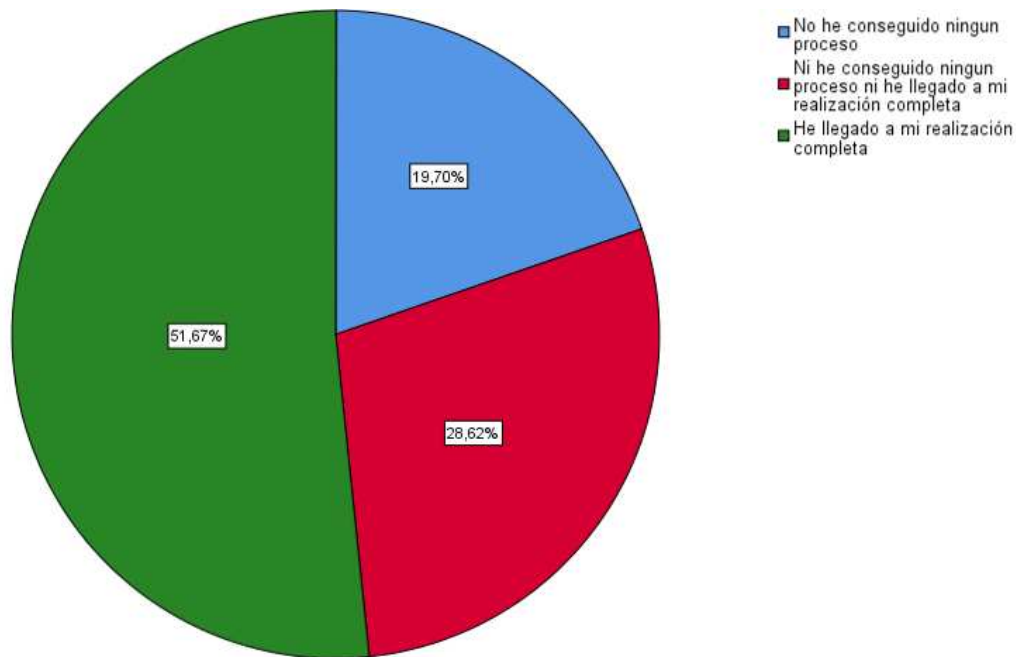
8.- ¿En el logro de mis metas vitales?

Con respecto a los resultados obtenidos, más de la mitad de estudiantes considera que ha llegado a su realización completa, es decir que al tener claro su ikigai los inspira a buscar su propia realización, sintiéndose satisfechos a la hora de cumplir cada una de sus metas establecidas, sin embargo, el 28,6% se encuentra en un estado de balance pues siente que no han logrado progresar, pero en ocasiones siente que han llegado a la realización completa, es decir que no saben con exactitud lo que quieren alcanzar, mientras que la cuarta parte restante de estudiantes no ha conseguido ningún progreso.

Tabla 30
Pregunta 8: Logro de metas

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|--|-------------------|-------------------|
| No he conseguido ningún progreso | 53 | 19,7 |
| Ni he conseguido ningún progreso ni he llegado a mi realización completa | 77 | 28,6 |
| He llegado a mi realización completa | 139 | 51,7 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 29
Pregunta 8: Logro de metas



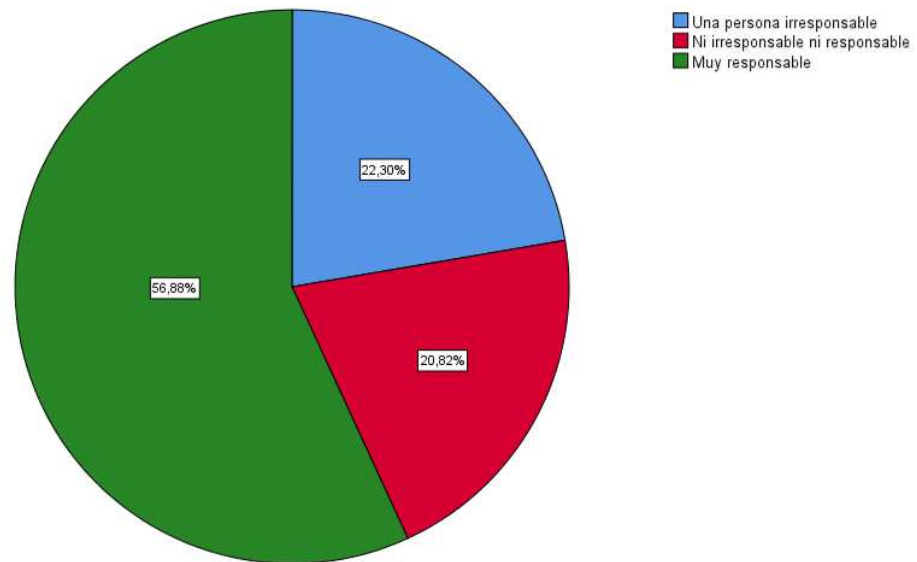
13.- ¿Me considero?

Con respecto a cómo se considera como persona, más de la mitad de encuestados se considera una persona muy responsable, mientras que el 22,3% se considera como irresponsables, mientras que el 20,6% se sitúan en un punto neutro, es decir que no son ni tan responsables ni tan irresponsables.

Tabla 31
Pregunta 13: Me considero

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|---------------------------------|-------------------|-------------------|
| Una persona irresponsable | 60 | 22,3 |
| Ni irresponsable ni responsable | 56 | 20,6 |
| Muy responsable | 153 | 56,9 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 30
Pregunta 13: Me considero



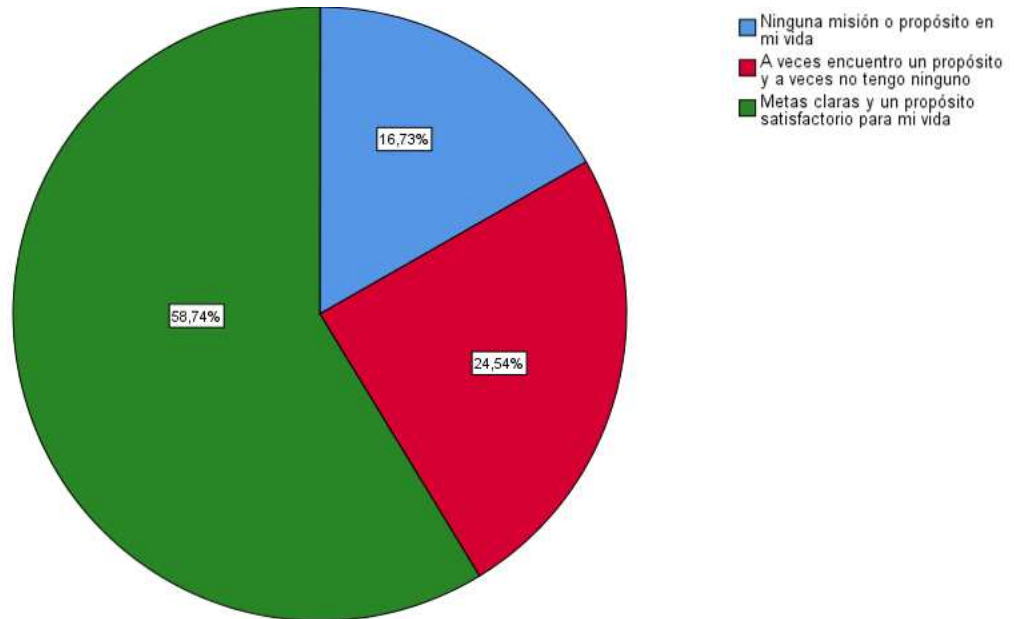
20.- ¿He descubierto?

Es importante que los estudiantes puedan encontrar su misión o propósitos para tener un porque luchar cada día con el fin de cumplirlos, los resultados deducen que más de la mitad de encuestados han descubierto cuáles son sus metas y propósitos que satisfacen su vida, mientras que el 16,7% no tiene ningún propósito, y el otro 24,5% se sitúa en una balanza de no encontrarlos y a veces si lo encuentran.

Tabla 32
Pregunta 20: He descubierto

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|---|-------------------|-------------------|
| Ninguna misión o propósito en mi vida | 45 | 16,7 |
| A veces encuentro un propósito y a veces no tengo ninguno | 66 | 24,5 |
| Metas claras y un propósito satisfactorio | 158 | 58,7 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 31
Pregunta 20: He descubierto



Nivel de metas y tareas con respecto al nivel de desempeño

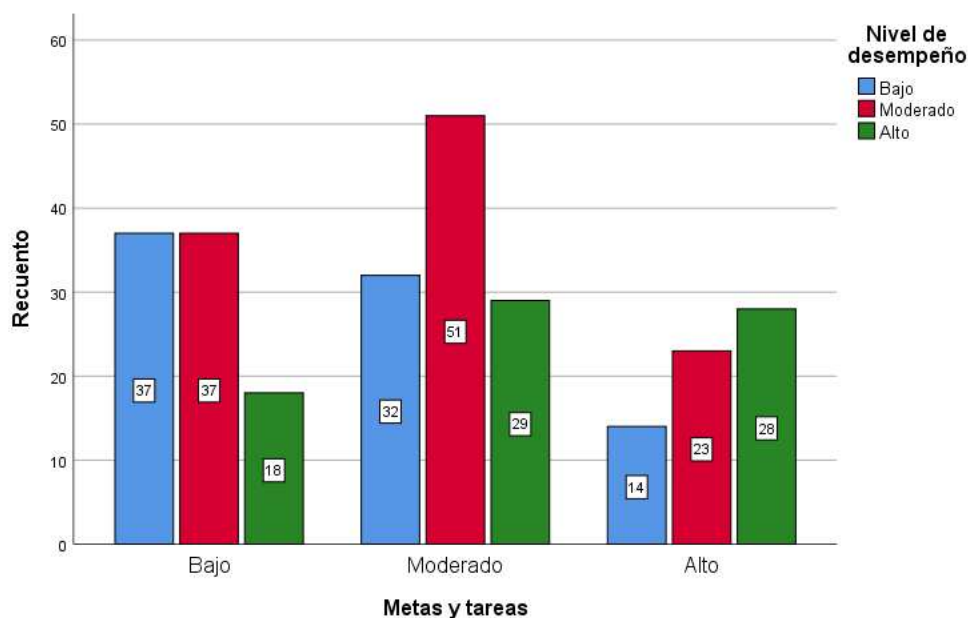
Con respecto a los resultados obtenidos sobre las metas y tareas, existe una cuarta parte de la población que tiene claro cuáles son sus metas y tareas, mostrándose como un grupo muy reducido en donde se puede evidenciar que si sus objetivos individuales y la responsabilidad que siente sobre ellos para cumplirlos es alta, su desempeño académico es alto, sin embargo solamente se obtiene un 37,3 % de estudiantes con desempeño alto, podemos evidenciar que el 41,6 % se encuentra en un nivel moderado tanto dentro del factor y del desempeño académico, es decir que el sentido de vida dentro de la población de estudio no está totalmente clara y esta situación está afectando dentro de su desempeño académico.

Las personas son responsables de hacer que sus metas se cumplan, hay que entender que existen inconvenientes tanto en el éxito como en el fracaso, lo que hace diferente es que para obtener el éxito vale la pena pasar por esos obstáculos que impedían llegar al éxito, pero al no poner excusas sino más bien actuar lograste pasar y ahora te sientes alegre, es por ello que cada persona es quien elige el éxito o el fracaso y de acuerdo a las metas establecidas ayudan a triunfar con los inconvenientes e incomodidades, el no actuar con respecto a nuestras metas hace que nos estaquemos y renunciemos a esos sueños hay que invertir para cambiar sin excusas (Calvo, 2015).

Tabla 33
Cruce de variables: Factor 3/ Nivel de desempeño

| | | | Bajo | Moderado | Alto | Total |
|----------------|----------|----------|-------------|-----------------|-------------|--------------|
| Metas y tareas | Bajo | Recuento | 37 | 37 | 18 | 92 |
| | | % | 44,6 % | 33,3 % | 24,0% | 34,2% |
| | Moderado | Recuento | 32 | 51 | 29 | 112 |
| | | % | 38,6 % | 45,9 % | 38,7% | 41,6% |
| | Alto | Recuento | 14 | 23 | 28 | 65 |
| | | % | 16,9 % | 20,7 % | 37,3 % | 24,2 % |
| Total | | Recuento | 83 | 111 | 75 | 269 |
| | | % | 100,0 % | 100,0 % | 100,0 % | 100,0% |

Gráfico 32
Cruce de variables: Factor 3/ Nivel de desempeño



Dialéctica destino/libertad

Las preguntas 14, 15 y 18 se tomaron en cuenta para analizar este factor. Este factor nos refleja cómo está la actitud de los estudiantes hacia la muerte y si esta es algo temible e incontrolable.

14.- ¿En cuanto a la libertad de que dispone para hacer sus propias elecciones, creo que el hombre es?

Todas las personas tenemos la libertad a la hora de tomar decisiones, sin embargo, el

18,2% de encuestados se cree limitado a la hora de tomar una decisión, esto puede deducir que estos estudiantes no pueden tomar decisiones por su propia cuenta, sino que otras personas interfieren en sus decisiones, mientras que más de la mitad se considera libre y la otra parte de la población del 29,7% considera que de acuerdo a la situación el hombre es limitado o libre.

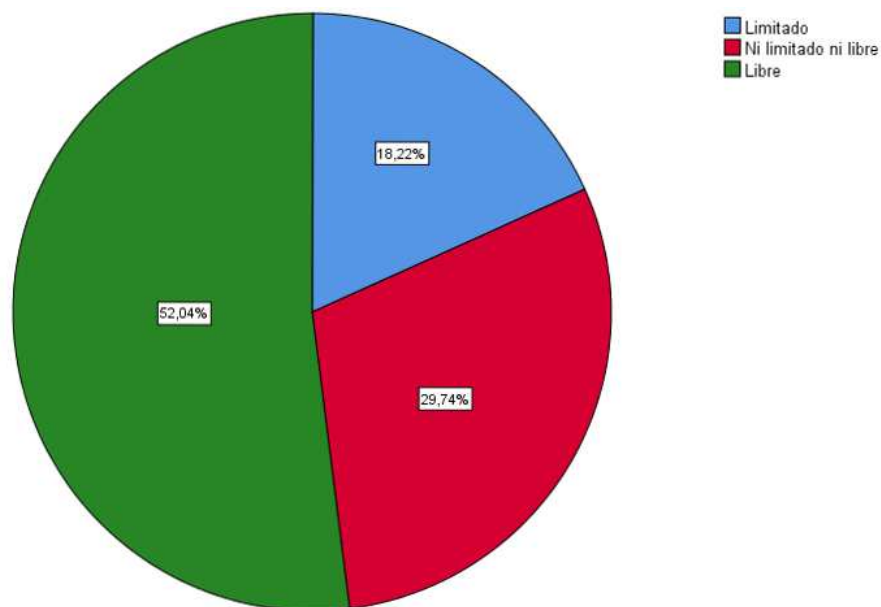
Tabla 34

Pregunta 14: En cuanto a la libertad

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|----------------------|-------------------|-------------------|
| Limitado | 49 | 18,2 |
| Ni limitado ni libre | 80 | 29,7 |
| Libre | 140 | 52,0 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 33

Pregunta 14: En cuanto a la libertad



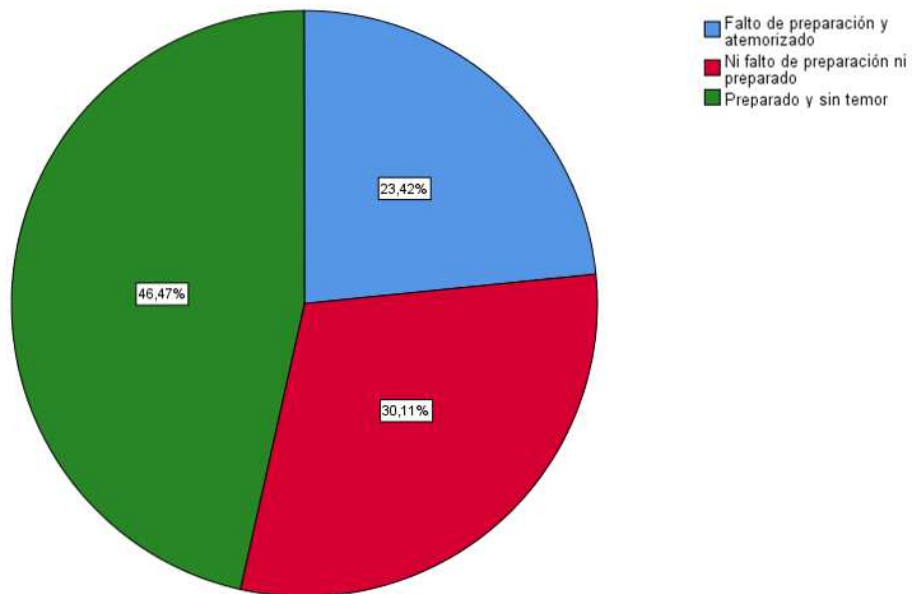
15.- ¿Con respecto a la muerte estoy?

Con respecto a esta pregunta menos de la mitad de encuestados considera que está preparado y sin temor, es decir que están conscientes de que este ciclo es parte de su vida, mientras que la cuarta parte de la población se encuentra falto de preparación y atemorizado, y la otra cuarta parte de la población considera que le da igual el tema de la muerte es por ello que no se siente ni atemorizados por este tema, ni tampoco preparados.

Tabla 35
Pregunta 15: Con respecto a la muerte, estoy

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|--------------------------------------|-------------------|-------------------|
| Falto de preparación y atemorizado | 63 | 23,4 |
| Ni falto de preparación ni preparado | 81 | 30,1 |
| Preparado y sin temor | 125 | 46,5 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 34
Pregunta 15: Con respecto a la muerte, estoy



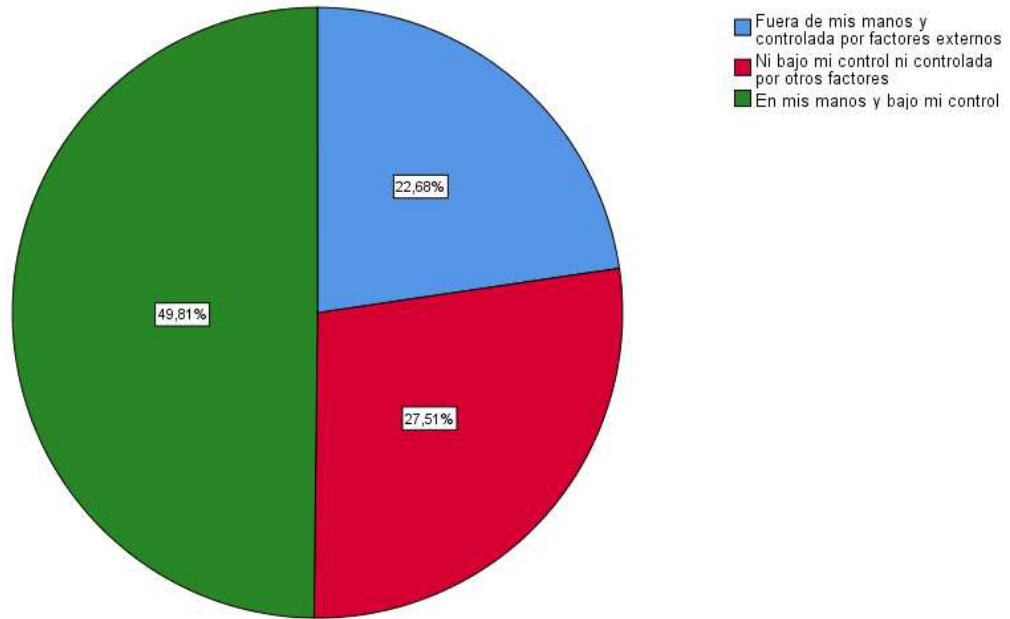
18.- ¿Mi vida está?

Con respecto a esta pregunta se puede evidenciar que la vida de casi la mitad de encuestados se encuentra en sus manos y bajo su control, es decir que ellos mismos son los encargados de tomar decisiones y desempeñarse conforme a como consideren, mientras que el 22,7% considera que su vida está fuera de sus manos y controlada por otros factores.

Tabla 36
Pregunta 18: Mi vida está

| | <i>Frecuencia</i> | <i>Porcentaje</i> |
|---|-------------------|-------------------|
| Fuera de mis manos y controlado por otros factores | 61 | 22,7 |
| Ni bajo mi control ni controlada por otros factores | 74 | 27,5 |
| En mis manos y bajo mi control | 134 | 49,8 |
| Total | 269 | 100,0 |

Gráfico 35
Pregunta 18: Mi vida está



Nivel de dialéctica destino/libertad con respecto al nivel de desempeño

Con respecto a este factor considerando que es una actitud hacia la muerte como algo temible e incontrolable, los resultados arrojaron de igual manera que los estudiantes se encuentran en un nivel moderado con un porcentaje del 42,4 %, en donde su desempeño académico esta también en un nivel moderado, sin embargo existe un número muy reducido pertenecientes al nivel alto dentro del factor destino libertad, pues solo el 30,1 % se sitúa en el, es así que solamente una cantidad de 37 estudiantes se encuentran en un nivel alto de libertad y desempeño académico, se puede notar que dentro de este aspecto existen problemas con respecto a su vida y desempeño académico.

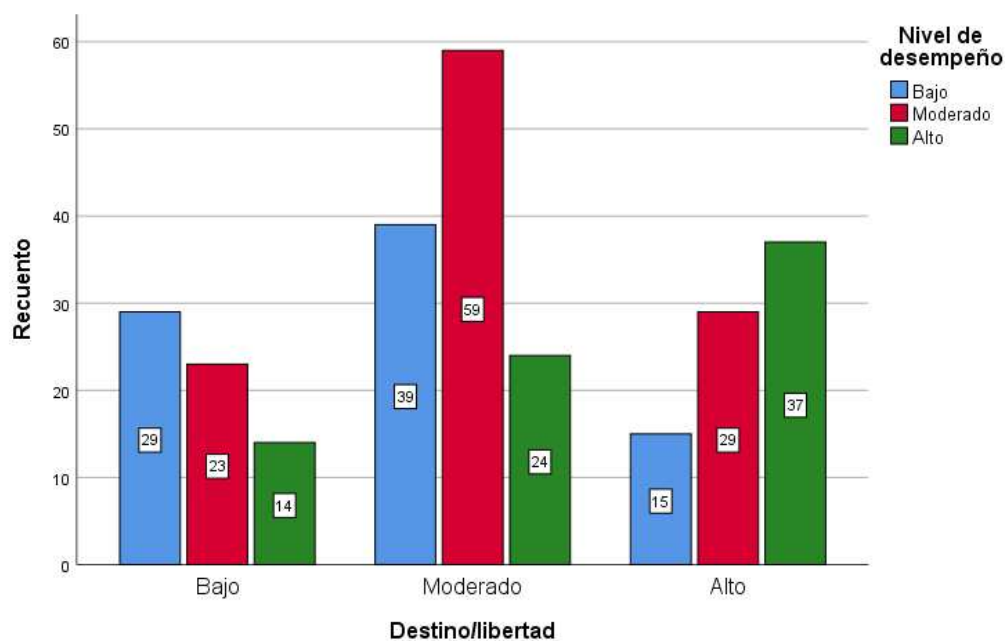
Solo tenemos una vida y el tiempo pasa muy deprisa, la vida no es algo que podemos tomarla a la ligera, simplemente dejar que el tiempo pase y ver si algo ocurre mientras continuamos viviendo de manera infeliz, cuando llegemos al lecho de muerte vamos a mirar atrás y vamos a darnos cuenta que hemos desperdiciado horas e incluso minutos en cosas que no aportaron nada, o que simplemente te rendiste porque ni tú mismo creías en ti, te das cuenta que no puedes recuperar el tiempo perdido, pero depende de ti que esto cambie y tomes el control de tu vida, es necesario que definas

tu ideal para que seas esa persona que hizo que las cosas pasen, y que al final de tus días te sientas satisfecho con todo lo que ha logrado, puesto que tu vida estaba controlada por ti misma y tu sentido de vida estaba claro y por ello no tienes miedo a morir puesta cumpliste todo lo que te propusiste (Calvo, 2015).

Tabla 37
Cruce de variables: Factor 4/ Nivel de desempeño

| | | | Bajo | Moderado | Alto | Total |
|------------------|----------|----------|-------------|-----------------|-------------|--------------|
| Destino libertad | Bajo | Recuento | 29 | 23 | 14 | 66 |
| | | % | 34,9 % | 20,7% | 18,7 % | 24,5 % |
| | Moderado | Recuento | 39 | 59 | 24 | 122 |
| | | % | 47,0 % | 43,2% | 32,0 % | 45,4 % |
| | Alto | Recuento | 15 | 29 | 37 | 81 |
| | | % | 18,1 % | 26,1 % | 49,3 % | 30,1 % |
| Total | | Recuento | 83 | 111 | 75 | 269 |
| | | % | 100,0 % | 100,0 % | 100,0 % | 100,0% |

Gráfico 36
Cruce de variables: Factor 4/ Nivel de desempeño



3.2 Discusión

El objetivo general de esta investigación fue determinar si el ikigai influye en el desempeño académico de los estudiantes universitarios de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato, mediante un enfoque cuantitativo, en donde se utilizó instrumentos ya validados para la recolección de datos que nos ayudó a cumplir los objetivos establecidos, para medir la variable “Ikigai” se utilizó el PIL test (Purpose in life test) creado por Crumbaugh y Maholick (1969), se realiza una adaptación en Argentina por Gottfried (2016) y se traduce como Test de Propósito de vida, para medir la segunda variable “Desempeño académico” se utilizó la Escala de RAU creado por (Preciado et al, 2021).

Entre los principales hallazgos, después de utilizar métodos estadísticos se comprobó la hipótesis, el ikigai sí influye en el desempeño académico, es decir que a mayor ikigai mayor desempeño académico, a menor ikigai menor desempeño académico. Resultados similares obtuvo Mason (2017) en donde realiza una investigación con estudiantes universitarios y concluye que el sentido de vida influye en el rendimiento académico, este grupo de estudio se encontraba en un entorno desfavorable, es por ello que Frankl (1991) indica que la búsqueda de sentido de vida es individual, y cada uno es encargado de descubrirlo, es por ello que tener claro nuestro ikigai influye en el actuar cotidiano y en la vida universitaria.

Sin embargo, Huarancana (2020) dentro de su investigación “Rendimiento académico y sentido de vida en estudiantes de psicología” sus resultados arrojaron que no existe relación significativa entre el rendimiento académico y el sentido de vida, pero la autora manifiesta que estas investigaciones dependen del entorno, la investigación fue realizada con estudiantes de una universidad privada, es por ello que manifiesta que existe una diferencia entre las características, en cuanto al nivel socioeconómico, cultural y social, a diferencia de la investigación de Mason (2017) se desarrolló en un ambiente desfavorable es decir, el grupo de estudio tenía un nivel socioeconómico bajo, el acceder a la educación para este grupo de estudio era vista con una posibilidad para ascender, es por ello que expresaban un sentido de existencia hacia la búsqueda de superación, es por ello que estos aspectos pueden cambiar el sentido de la investigación, en este caso el sentido de vida se orientaba a la obtención de logros y crecimiento profesional, mientras que al ser estudiantes de una universidad privada no

pueden formar parte de esa realidad, y su sentido de vida puede estar guiado por otros propósitos.

De igual manera con respecto a determinar el logro de sentido de vida o vacío existencial, según los resultados obtenidos se puede evidenciar el 50,2% de estudiantes se encuentra en un vacío existencial, es decir que estos estudiantes no tienen claro cuál es su propósito dentro de la vida que llevan, es por ello que no existe interés ni iniciativa a la hora de realizar tareas cotidianas. Huarancana (2020) obtuvo un resultado similar, según sus resultados obtenidos afirma que tan solo el 46% de estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Psicología, tienen claro cuáles son sus propósitos y tienen clara la orientación hacia el sentido de vida, en donde atribuye que se debería poner más atención en la formación profesional de los estudiantes, y que se debería implementar estrategias de solución ante la problemática.

De acuerdo con los resultados obtenidos por Rojas (2020) sucede lo contrario, el 60% de la población que se considera como la mayoría presentaron un nivel alto de sentido de vida y presencia de metas claras, y tan solo un 19% de estudiantes se encuentran en un estado de vacío existencial, según la autora los resultados se deben a que los estudiantes se encuentran en una etapa de adultez temprana, es decir que se encuentran en un rango de edad de 18 a 40 años, y se caracterizan por tener un pensamiento flexible y analítico, lo cual ayuda a que se orienten, analicen su vida, direccionándose hacia el encuentro de su ikigai, sin embargo, esta investigación también se realizó con estudiantes en un rango de edad de 18 a 40 años, lo que hace que nos cuestionemos de que no depende de que tan maduro sea la mente de las personas, sino que depende del entorno y cada estudiante es diferente. Pero lo que sí pudo aportar dentro de la investigación de (Rojas (2020) es que dentro de esa institución se desarrolla no solamente cursos de formación académica, sino también cursos de formación personal, como filosofía, antropología, ética, lo cual incentiva a los estudiantes a la reflexión y conocimiento sobre su existencia (pág. 19).

De igual manera se realiza una investigación con adolescentes en donde el autor Corrales (2017) obtiene los siguientes resultados, el 51,5% se encuentra en una presencia de metas claras y sentido de vida, mientras que el 48,5% se encuentra en indefinición y el 30,8% se encuentra en un vacío existencial, es decir que al encontrarse

en un estado de indefinición también se encuentra en una situación crítica, puesto que no tienen claro aún su ikigai o sentido de vida, se descubrió que los adolescentes están influenciados por conflictos emocionales, familiares y sociales lo cual podría influir a la hora de encontrar su verdadero ikigai, es por ello que podría tener similitud con esta investigación, y entender que el encontrar nuestro ikigai no depende de la edad, sino de otros aspectos diferentes. Es por ello que Frankl (1991) señala que la búsqueda de sentido de vida compone una fuerza primaria de los impulsos de las personas, depende del individuo buscar y reconocer su existencia, es una creencia falsa creer que la vida carece de sentido, sino que hay que buscarlo hasta encontrarlo, mediante un análisis personal y existencial.

En cuanto a las características que contribuyen al desempeño académico resumidas en la dedicación, la aportación y la organización, el grupo de estudio se encuentra en un nivel bajo y moderado, lo cual indica que no están teniendo adecuados hábitos de estudio, hay que considerar que la dedicación es un término clave dentro de la educación, pues la práctica de la misma trae beneficios para lograr cumplir los objetivos y obtener satisfacción dentro del área académica, por otro lado ser un estudiante que aporta académicamente contribuye a buscar y adquirir nuevos conocimientos, teniendo mayor interés en profundizar sus aprendizajes y por último la organización que refiere a la disposición armoniosa de las cosas, para promover la estabilidad emocional permitiendo ser más eficientes.

Con respecto a los factores que mejoran el desempeño académico, percepción del sentido, experiencia de sentido, metas y tareas y dialéctica destino libertad, el grupo de estudio se encuentra ubicado en un nivel bajo y moderado, es decir que si los factores son bajos el desempeño también será bajo, sin embargo, Rojas (2020) manifiesta que el factor que más se asemeja al mejoramiento del desempeño académico es el factor de metas y tareas, ya que el estudiante debe pasar por constantes cambios, pero es importante tener claras nuestras metas para superar esos problemas, ya que el desarrollo gira en torno a metas motivacionales, lo cual ayuda dentro de la búsqueda de significado y propósito de vida.

El grupo de estudio dentro del factor dialéctica destino/libertad se encuentra en un nivel bajo y medio, lo cual hace referencia a un proceso de indefinición hacia la libertad

y el afrontamiento hacia la muerte, lo cual concuerda con los resultados obtenidos por Rojas (2020) ya que su grupo de estudio también se encuentra en un nivel medio, en donde la autora manifiesta que puede que los adultos jóvenes no están preparados para afrontar la muerte y esto puede impedir desempeñarse de la mejor manera independientemente del ámbito educativo o social.

Al desarrollar la investigación surgieron ciertas limitaciones, que pueden ser consideradas en próximas investigaciones. Se debió trabajar con un muestreo estratificado por sexo, es decir dividir por la mitad entre hombres y mujeres, de esta manera se podría realizar un análisis y comparación entre cual de los dos sexos tienen claro su sentido de vida o están en un vacío existencial.

El sentido de vida es un tema que no es tomado en cuenta, lo vemos como algo superficial, es por ello que para próximas investigaciones se debería optar por realizar una investigación cualitativa, para de esta manera poder interactuar con las personas y obtener más información acerca de estos temas.

El *ikigai* es un término desconocido y al ser un tema poco investigado, la información fue limitada, pero a pesar de ello se encontraron instrumentos ya validados que ayudaron a cumplir los objetivos de investigación, sin embargo, dentro del desempeño académico se debería incluir el promedio de calificación para que la investigación tenga más relevancia.

Enunciación de la propuesta

Para abordar este tipo de problemas que ha sido invisibilizado dentro de todas las instituciones educativas, se presenta una posible propuesta, se podría implementar un protocolo de intervención para que los estudiantes logren darle sentido a su vida, dentro de este protocolo existen actividades que ayudan al estudiante a encontrar habilidades de conectarse con sus sentimientos, pensamientos y acciones, lo cual ayuda a reconocer el porqué están aquí, de esta manera cada individuo podrá encontrar su verdadero *ikigai*, el protocolo se puede encontrar en la parte de ANEXOS.

3.3 Verificación de hipótesis

La hipótesis de la investigación “El ikigai influye en el desempeño académico en los estudiantes universitarios”, se verificó con un análisis correlacional basada en los resultados obtenidos de los encuestados, para la variable dependiente “ikigai” al igual que para la variable dependiente “desempeño académico” se tomó en cuenta todas las preguntas para verificar si esta hipótesis es verdadera. El método que se empleó para ser verificada fue la correlación de Spearman ya que de acuerdo a los resultados obtenidos la investigación es no paramétrica.

Plantear la hipótesis nula (H0) y la hipótesis alterna (H1):

Hipótesis nula (H0):

El ikigai **no influye** en el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

Hipótesis alterna (H1)

El ikigai **influye** en el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

Prueba de normalidad de variables paramétricas y no paramétricas

Para determinar las variables paramétricas y no paramétricas de las puntuaciones del Ikigai y desempeño académico se realizó el procedimiento respectivo, el cual nos da un resultado de que ambas variables son no paramétricas, en donde tenemos dos métodos estadísticos a utilizar, como lo es el Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk, pero el método de Shapiro-Wilk se utiliza para muestras pequeñas de hasta 50 participantes, en cambio el método de Kolmogorov-Smirnov se utiliza cuando la muestra supera los 50 encuestados, es por ello que se optó a utilizar este método para validar la hipótesis.

De acuerdo a los resultados obtenidos podemos evidenciar que el Ikigai obtiene un p-value= 0,017 y el desempeño académico un p-value= 0,003; en donde de acuerdo a la teoría nos permite darnos cuenta que estas variables no superan un p-value= 0.05 por lo tanto se consideran variables no normales y no paramétricas, además los gráficos muestran que hay dispersión en los datos.

Tabla 38
Prueba de normalidad

| | Estadístico | gl | Sig |
|---------------------|--------------------|-----------|------------|
| Ikigai | 0,061 | 269 | ,017 |
| Desempeño académico | 0,070 | 269 | ,003 |

Figura 4
Prueba de normalidad Ikigai

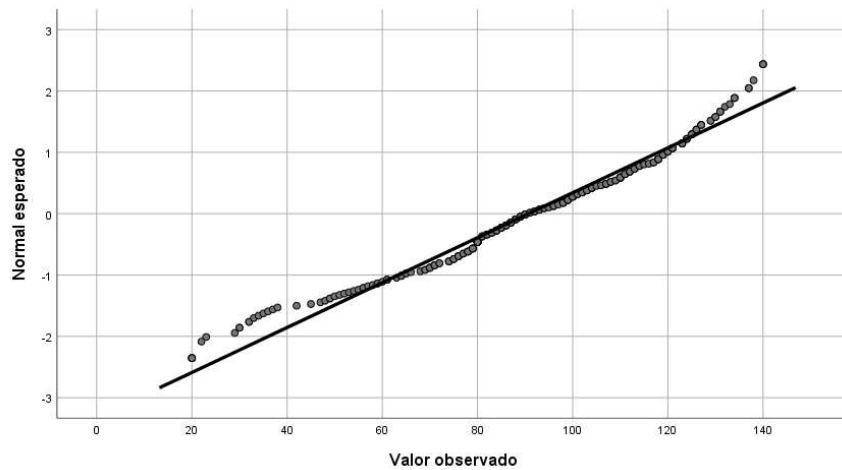
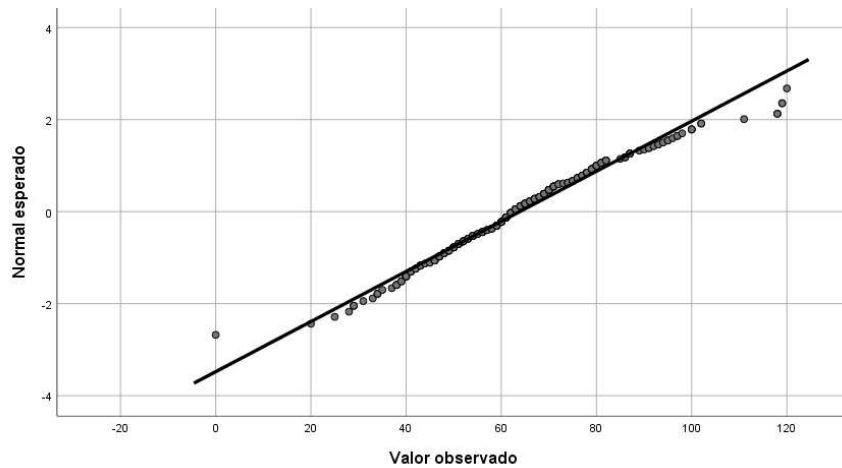


Figura 5
Prueba de normalidad desempeño académico



Prueba de correlación de Rho de Spearman

Para validar la hipótesis se utilizó el análisis correlacionad de Spearman, ya que este es un método estadístico para analizar variables no paramétricas, debemos tener en cuenta que, si el valor de significancia es menor a 0,05, se rechaza la hipótesis nula y

se acepta la alterna, pero si es mayor a 0,05 se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la nula.

De acuerdo a los resultados obtenidos el p-value= 0,00, es decir que es menor a p-value= 0,05, es por ello que dentro de esta investigación se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alterna H_1 , por lo tanto, el ikigai influye en el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

Tabla 39
Rho de Spearman

| | | <i>Desempeño académico</i> |
|---------------|-----------------|----------------------------|
| Ikigai | Rho de Spearman | -,272** |
| | p-value | 0 |

Tabla 40
Prueba de correlación de Rho Spearman

| Intervalos | Categorías |
|-------------------|-----------------------|
| De 0,00 a 0,19 | Muy baja correlación |
| De 0,20 a 0,39 | Baja correlación |
| De 0,40 a 0,50 | Moderada correlación |
| De 0,60 a 0,79 | Buena correlación |
| De 0,80 a 1,00 | Muy buena correlación |

El resultado de correlación del Rho de Spearman es de 0,27, es decir que se encuentra entre los intervalos de 0,20 a 0,39, esto indica que el ikigai si influye en el desempeño académico pero la correlación es baja con respecto al ikigai y desempeño académico.

Decisión final

Con los resultados obtenidos se puede indicar que existe correlación, con un Rho de Spearman de 0,27 (correlación baja) y p-value= 0,00, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alternativa, por lo tanto “El ikigai **influye** en el desempeño académico de los estudiantes universitarios”.

CAPITULO IV. - CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- El ikigai es un aspecto importante que debería ser tomado con más atención, de acuerdo a la investigación realizada se pudo comprobar la hipótesis, el ikigai si influye en el desempeño académico, cuando las personas encuentran su sentido de vida y tienen claros cuáles son sus propósitos pueden desempeñarse de mejor manera en cualquier área en la que se encuentre, ya que estas personas se sienten entusiasmadas y felices al encontrar lo que verdaderamente aman hacer.
- Los estudiantes en su mayoría se encuentran en un estado de vacío existencial, es decir que los estudiantes han perdido la motivación y el interés por la vida, no tienen claro sus metas y propósitos y llevan una vida monótona puesto que carecen de objetivos vitales, su vida está llena de confusión y de tristeza lo que puede ocasionar daños dentro de su salud mental, mientras que solo un 32,3% tiene claro cuáles son sus metas y su sentido de vida, también se pudo evidenciar que el vacío existencial predomina más en edades entre los 19 a 23 años.
- En cuanto a las características del desempeño académico se pudo evidenciar que, dentro de la aportación, dedicación al estudio y la organización, los estudiantes se encuentran en un nivel bajo y moderado, es decir que los estudiantes no están dando todo su cien por ciento para mejorar su desempeño.
- En cuanto a los factores del sentido de vida, percepción del sentido, experiencia de sentido, metas y tareas y dialéctica destino/libertad, si estos aspectos están presentes dentro de su vida y son vistos con claridad los estudiantes pueden mejorar su desempeño académico, puesto que están totalmente claros en su sentido de vida, hay que tener en claro que nuestro sentido de vida hace que nos sintamos satisfechos con lo que hemos logrado, caso contrario miraremos hacia atrás y nos daremos cuenta que hemos desperdiciado el tiempo y hemos vivido una vida mediocre.

4.2 Recomendaciones

- Se recomienda que en bienestar universitario se diseñe un programa de capacitación con talleres que se enfoquen principalmente en los primeros

niveles que permitan a los estudiantes guiar en su sentido de vida, para que de esta manera los estudiantes sean motivados por su sentido de vida y se empoderen en terminar sus estudios universitarios.

- Ampliar la investigación utilizando un enfoque cualitativo, para analizar y valorar el sentido de vida siendo este un aspecto fundamental de la naturaleza espiritual del ser humano.
- Incentivar en los estudiantes buenos hábitos de estudio en donde se refleje las características de un buen estudiante, en cuanto a la aportación, dedicación y organización, puesto que estas características influyen para desempeñarse como estudiantes y que éstas se vean reflejadas en su educación.
- Se sugiere capacitar a los maestros en los niveles inicial, medio y superior en la importancia del ikigai para que desde tempranas edades los niños valoren el sentido de la vida e identifiquen su propósito, experiencia de sentido, metas y tareas y dialéctica destino/libertad y puedan tener vidas sostenibles y trascendentes a lo largo de su desarrollo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Albán Obando , J., y Calero Mieles, J. L. (2017). El rendimiento académico: aproximación necesaria a un problema pedagógico actual. *Revista Conrado*, 8.
2. Alvarado, A. (15 de Mayo de 2022). *CNC Centro de Nutricion Clinica*. ¿Cómo Influye la Alimentación en la Salud Mental? - CNC Salud: <https://cncsalud.com/como-influye-la-alimentacion-en-la-salud-mental/#:~:text=El%20cerebro%20humano%20tiene%20una,la%20depresi%C3%B3n%20y%20la%20ansiedad.>
3. Arboccó, M. (2017). *El sentido de vida y los valores interpersonales en universitarios estudiantes de la carrera de psicología [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]*. Lima, Perú. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/6595/Arbocc%C3%B3_hm.pdf?sequence=3&isAllowed=y
4. Ayala, S. (08 de Abril de 2022). *La importancia de ayudar a nuestros hijos a conocer su ikigai*. Asociación Mexicana de Psicoterapia y Educación: <https://www.psicoeu.org/importancia-conocer-ikigai/?v=55f82ff37b55>
5. Babarro, N. (29 de Abril de 2019). *Qué es el fracaso escolar: causas, tipos y consecuencias*. Psicología -Online: <https://www.psicologia-online.com/que-es-el-fracaso-escolar-causas-tipos-y-consecuencias-4522.html>
6. Borges, L., Cairo, J., Pedroso, M., y Velastegui, L. (2021). Afrontamiento al estrés académico en estudiantes de Ciencias Médicas. *Anatomía Digital*, 11.
7. Bosch, M. J., Riumallò, M. P., y Morgado, M. (s.f.). CONOCIENDO EL SUEÑO: BENEFICIOS Y TRASTORNOS. *CENTRO TRABAJO Y FAMILIA*, 8.
8. Bustamante, G., y Cabrera, L. (2022). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato en el canton Sucúa-Ecuador. *Ciencia Digital*, 19.
9. Buuren, K. (19 de Marzo de 2023). *Esquize*. ¿Qué es el Ikigai, cómo funciona y por qué arrasa en Japón?: <https://www.esquire.com/es/salud-fitness-running/a36074578/ikigai-japon/>
10. Calvo, L. G. (2015). *Tu propósito de vida. Hay dos días importantes en tu vida: El día que naces y el día que descubres para qué*. La voz de tu alma.

11. Cañeque, P. (07 de Febrero de 2018). *IKIGAI: LA IMPORTANCIA DE CONECTAR CON UNO MISMO*. Paula Cañeque psicóloga-coach: <https://paulacaneque-psicologa.com/ikigai/>
12. Castellero, O. (01 de Febrero de 2019). *Los 15 tipos de conductas, y sus características*. Psicología y mente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-conductas>
13. Celis, S. (s.f.). *Cómo Alcanzar La Satisfacción Personal*. Éxito personal: <https://www.exitopersonal.com/satisfaccion-personal/>
14. Corrales Piedra, H. (2017). *Sentido de vida en adolescentes de la institución educativa Santa Rafaela María de Chota y la institución educativa San José de Cuyumalca [Tesis de licenciatura, Escuela Profesional de Psicología]*. Universidad Señor de Sipán, Pimentel.
15. Cruz, E. (2021). *Equilibrio emocional: Personalidad transformadora por el fruto del espíritu*. Patmos.
16. Duarte, G. (Marzo de 2010). *Definición de Equilibrio emocional*. DefinicionABC: <https://www.definicionabc.com/ciencia/equilibrio-emocional.php#apa-abc>
17. Eller, R. (2016). Ikigai and higher education: A review of the literature [Ikigai y la educación superior: una revisión de la literatura]. *Assumption university- eJournal of Interdisciplinary Research.*, 5.
18. Fingermann, H. (15 de Abril de 2016). *La importancia de ser un alumno organizado* . La Guía: <https://educacion.laguia2000.com/estrategias-didacticas/la-importancia-de-ser-un-alumno-organizado>
19. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2022). Las 12 habilidades trabsferibles del marco conceptual y programático de UNICEF. *unicef para cada infancia*, 35.
20. Frankl, V. (1977). *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*. Barcelona: Herder.
21. Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido* . Barcelona: HERDER.
22. Frankl, V. (2003). *Psicoterapia y existencialismo, escritos selectos sobre logoterapia*. Barcelona: Herder Editorial.
23. Frankl, V. (2018). *Logoterapia y análisis existencial*. Herder: Barcelona.
24. Fraternidad. (2023). Bienestar Emocional. *Fraternidad Muprespa*, 9.

25. García , H., y Miralles, F. (2016). *Ikigai los secretos de Japón para una vida larga y feliz*. Estados Unidos: Urano, S.A.U.
26. Garcia, H., y Miralles, F. (2017). *Ikigai. Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*. Barcelona: Urano.
27. García, N. (2013). La motivación académica. *Universidad de Almería*, 52.
28. Gómez, A. (19 de Junio de 2019). *Los 10 hábitos de estudio de los buenos estudiantes*. educalive: <https://www.educalive.com/blog/habitos-de-estudio>
29. Gottfried, A. (2016). Adaptación argentina del PIL Test (Test de Sentido en la vida) de Crumbaugh y Maholick. *Revista de Psicología*, 18.
30. Hernández Sampeieri, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: elosopanda.
31. Hervás, G. (s.f.). *¿Querer alcanzar la felicidad es un deseo natural?* Fundación MAPFRE: <https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/salud-bienestar/habitos-saludables/bienestar-emocional/felicidad/#:~:text=La%20felicidad%20plena%20se%20logra,interpretado%20como%20un%20fracaso%20personal>.
32. Huarancana Cárdenas, L. Y. (2020). *Rendimiento académico y sentido de vida en estudiantes de psicología de la Universidad Continental [Tesis de licenciatura, Escuela Académica Profesional de Psicología]*. Repositorio continental, Huancayo.
33. Jiménez, A. (2023). *Metodo analitico y sintetico*. Academia.edu: https://www.academia.edu/16835717/Metodo_analitico_y_sintetico
34. Kotera, Y., Gulcán Garip, Kaluzeviciute, G., y Mcewan, K. (2021). Health benefits of ikigai: A review of literature. [Beneficios para la salud de Ikigai: una revision de la literatura]. *CONCURRENT DISORDERS SOCIETY PRESS*, 21.
35. Kupperts, V. (2020). *Vivir y trabajar con entusiasmo*. Barcelona: Plataforma editorial.
36. Machuca, F. (24 de Marzo de 2022). *Descubre tu propósito de vida con estos ejemplos y alcanza tu desarrollo profesional*. Future of People: <https://www.crehana.com/blog/trabajo-remoto/proposito-de-vida/>
37. Marchena, W. A. (12 de Diciembre de 2020). *El Esfuerzo : 7 características de las personas que obtienen más y mejores resultados*.

- Desarrollo personal hoy: <https://www.wilsonardila.com/el-esfuerzo-7-caracteristicas-de-las-personas-que-obtienen-mas-y-mejores-resultados/#:~:text=El%20car%C3%A1cter%20de%20las%20personas,de%20calidad%20respeto%20y%20valor.>
38. Martínez Flores, F. G., y Delgado Sánchez, U. (2017). Estilos de aprendizaje, elección de carrera y perfil curricular en estudiantes de Comunicación Humana. *Centro de Investigación Transdisciplinar en Psicología*.
 39. Martínez, E. C. (2022). Manual del taller: Proyecto de vida. *IAM INSTITUTO AGUASCALENTENSE DE LAS MUJERES*, 44.
 40. Martínez, F. (27 de Octubre de 2019). *Los 10 trastornos psicológicos más comunes y sus características*. Francisco Martínez Psicólogo en Barcelona: <https://psicorelacional.com/los-10-trastornos-psicologicos-mas-comunes-y-sus-caracteristicas/>
 41. Maruri, I. M. (s.f.). *El valor del fracaso*. Red de centros de educación responsable: <https://www.educacionresponsable.org/web/divulgacion-expertos/rectificar-es-de-sabios.html>
 42. Mason, H. (2017). Sentido de vida y rendimiento académico: un breve informe. *Journal Psychology in Africa*, 282-285.
 43. Matesanz, V. (29 de Mayo de 2015). *Las definiciones de éxito que jamás deberías olvidar*. Forbes10years: <https://forbes.es/lifestyle/6974/las-definiciones-de-exito-que-jamas-deberias-olvidar/>
 44. Maxwell, J. (2012). *Actitud 101 lo que todo líder necesita saber*. México: GRUPO NELSON.
 45. Miralles, F., y García, H. (2021). *El pequeño ikigai: Cómo encontrar tu camino en la vida*. España: Planeta, S.A.
 46. Morales, A. (29 de Mayo de 2019). *Deserción escolar*. Toda Materia: <https://www.todamateria.com/desercion-escolar/>
 47. Morales, A. (29 de Mayo de 2019). *Deserción escolar*. Toda Materia: <https://www.todamateria.com/desercion-escolar/>
 48. Morales, A. (s.f.). *Libertad*. TodaMateria: <https://www.todamateria.com/libertad/>
 49. Moriana Elvira, J. A., Alós Cívico, F., Alcalá Cabrera, R., Pino Osuna, J., Herruzo Cabrera, J., y Ruiz Olivares, R. (2006). Actividades extraescolares y

- rendimiento académico en alumnos de Educación Secundaria. *Redalyc.org*, 13.
50. Neill, D., y Cortez, L. (2018). *Procesos y fundamentos de la investigación científica*. Machala: UTMACH.
51. Olivencia, J. J. (15 de Enero de 2023). *Equilibrio emocional: ¿En qué consiste?* Polivencia Centro de Psicología Clínica: <https://psicoolivencia.com/equilibrio-emocional-por-que-suced/>
52. Organización Mundial de la Salud. (17 de Junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
53. Osorio, P. (2006). La longevidad: más allá de la biología. Aspectos socioculturales. *Redalyc*, 29.
54. Preciado, L., González, Á., Rodríguez, C., Vázquez, J., Esparza, A., Vázquez, C., y Obando, M. (2021). Construcción y Validación de la Escala RAU de Rendimiento Académico Universitario. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 10.
55. Procil Flores, D. P. (2022). *Sentido de vida y procrastinación académica en estudiantes de un instituto superior de Huancayo [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]*. Repositorio Continental, Huancayo. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11799/1/IV_FH_U_501_TE_Procil_Flores_2022.pdf
56. Restrepo, R., y Waks, L. (2018). Aprendizaje activo para el aula: una síntesis de fundamentos y técnicas. *ObservatorioUNAE*, 22.
57. Reyes, F., y Quiñonez, E. (2011). El desinterés y su impacto en el rendimiento académico de los adolescentes de tercero básico, del centro educativo Villa de Ángeles, ubicado en Villa Nueva. *stodocu*, 91.
58. Rivero, O. (2023). DETERMINACIÓN DEL TAMAÑO DE LA MUESTRA Y MÉTODOS DE MUESTREO. *Universidad Autónoma Gabriel René Moreno*, 20.
59. Robas, J. (s.f.). La Paz Interior es posible. *lkolima*, 10.
60. Robas, J. (s.f.). La paz interior es posible [Cómo vivir con paz interior explicado paso a paso]. *Lkolima*, 10.
61. Rodríguez, A. M. (2009). Resiliencia. *Revista Psicopedagogía*, 12.

62. Rodríguez, E. (12 de Julio de 2016). *¿Qué es la frustración y cómo afecta a nuestra vida?* Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/frustracion>
63. Rojas Nizama, D. K. (2020). *Sentido de vida en estudiantes universitarios de la escuela de psicología de una universidad privada [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mongrovejo]*. Chiclayo. file:///C:/Users/PC/Documents/TESIS/TL_%20RojasNizamaDiana.pdf
64. Sabater, V. (28 de Septiembre de 2022). *El sentido de la vida según Victor Frankl*. TERAPIAS: <https://lamenteesmaravillosa.com/el-sentido-de-la-vida-segun-viktor-frankl/>
65. Salinas Meruane, P., y Cárdenas Castro, M. (2009). Métodos de investigación social. *INTIYAN EDICIONES CIESPAL*, 19.
66. Sarmiento, D. (10 de Junio de 2021). *¿QUÉ ES EL SENTIDO DE VIDA Y CÓMO LO OBTENGO?* Psicologa.com: <https://psicologa.co/que-es-el-sentido-de-vida-y-como-lo-obtengo/>
67. Schippers, M. (2017). La reflexión sobre los objetivos de vida optimiza el desempeño humano y la felicidad. *Erasmus University Rotterda* , 70.
68. Smith, E. E. (2017). *El arte de cultivar una vida con sentido. Los 4 pilares para una existencia rica y satisfactoria*. New York: URANO.
69. Toledo, N. (2023). Población y muestra. *Unidades de aprendizaje*, 67.
70. Triglia, A. (09 de Mayo de 2017). *La Logoterapia de Viktor Frankl: teoría y técnicas*. Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/clinica/logoterapia>
71. Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de Psicodidáctica*, 20.
72. Vázquez Alvarez, J. V. (2019). *Funcionamiento familiar, sentido de vida y rendimiento académico en alumnos del 5to de secundaria de la I.E Gustavo Ries [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]*. Repositorio UPAO, Trujillo, Perú. https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/5074/1/REP_MAEST.EDU_JOHAN.V%c3%81SQUEZ_FUNCIONAMIENTO.FAMILIAR.SENTIDO.VIDA.RENDIMIENTO.ACAD%c3%89MICO.ALUMNOS.5.SECUNDARIA.I.E.GUSTAVO.RIES.TRUJILLO.2018.pdf

73. Wilkes, J., Garip, G., Kotera, Y., y Fido, D. (2022). Can Ikigai predict anxiety, depression, and well-being? [¿Puede el ikigai predecir la ansiedad, depresión y el bienestar?]. *International Journal of mental health and addiction*, 13.

ANEXOS

Anexo 1. Operacionalización de variables

Variable dependiente: Ikigai

| Definición conceptual | Dimensiones | Indicadores | Ítems | Técnicas e instrumentos |
|--|---|--|--|--|
| Es un término de origen japonés, compuesta por dos palabras: iki que significa: vida y gai que significa: lo que vale la pena o tiene valor, hace referencia al sentido de vida, propósito de vida, capacidad de actuar conforme a lo que nos gusta hacer, en donde si la persona lo descubre, vivirá una vida con más sentido, equilibradamente emocional, con mayor satisfacción, lo cual ayuda a una persona a gozar de una vida larga y de buena salud mental, para de esta manera aumentar el autoestima, | <p>Sentido de vida</p> <p>Propósito de vida</p> <p>El gusto de hacer</p> <p>Descubrimiento personal</p> | <p>Voluntad de sentido</p> <p>Frustración existencial</p> <p>Vacío existencial</p> <p>Tu atención</p> <p>Bendiciones disfrazadas</p> <p>Tu naturaleza propia</p> <p>Éxito</p> <p>Fracaso</p> <p>Autoconocimiento</p> <p>Autoconcepto</p> <p>Autoaceptación</p> | <p>¿Generalmente estoy?</p> <p>¿Mi existencia, mi vida personal?</p> <p>¿Para mi vida?</p> <p>¿La vida me parece?</p> <p>¿En el logro de mis metas vitales?</p> <p>¿En mis tiempos libres siempre?</p> <p>¿Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito en la vida es?</p> <p>¿He descubierto?</p> <p>¿Mi vida está?</p> | <p>Test de Propósito de vida por Gottfried (2016).</p> |

| | | | | |
|--|-----------------------|--|---|--|
| sintiéndose bien consigo mismo, a lo cual se lo denomina como felicidad plena. | Capacidad de actuar | Decisión Resiliencia | ¿Enfrentarme a mis tareas cotidianas supone? | |
| | Equilibrio emocional | Temperamento Carácter Personalidad | ¿Con respecto a la muerte estoy? ¿En cuanto a la libertad que dispone para hacer sus propias elecciones? | |
| | Satisfacción personal | Paz interior | ¿Me considero? ¿Tal y como yo lo veo en relación con mi vida, el mundo? | |
| | Salud mental | Problemas psicológicos Bienestar emocional Optimismo | ¿Al pensar en mi propia vida? ¿Si muriera hoy, parecería que mi vida ha sido? | |
| | Autoestima | Autoestima baja Autoestima alta | ¿Cada día es? ¿Si pudiera elegir, preferiría? | |
| | Felicidad plena | Logoterapia | ¿Mi vida es? | |

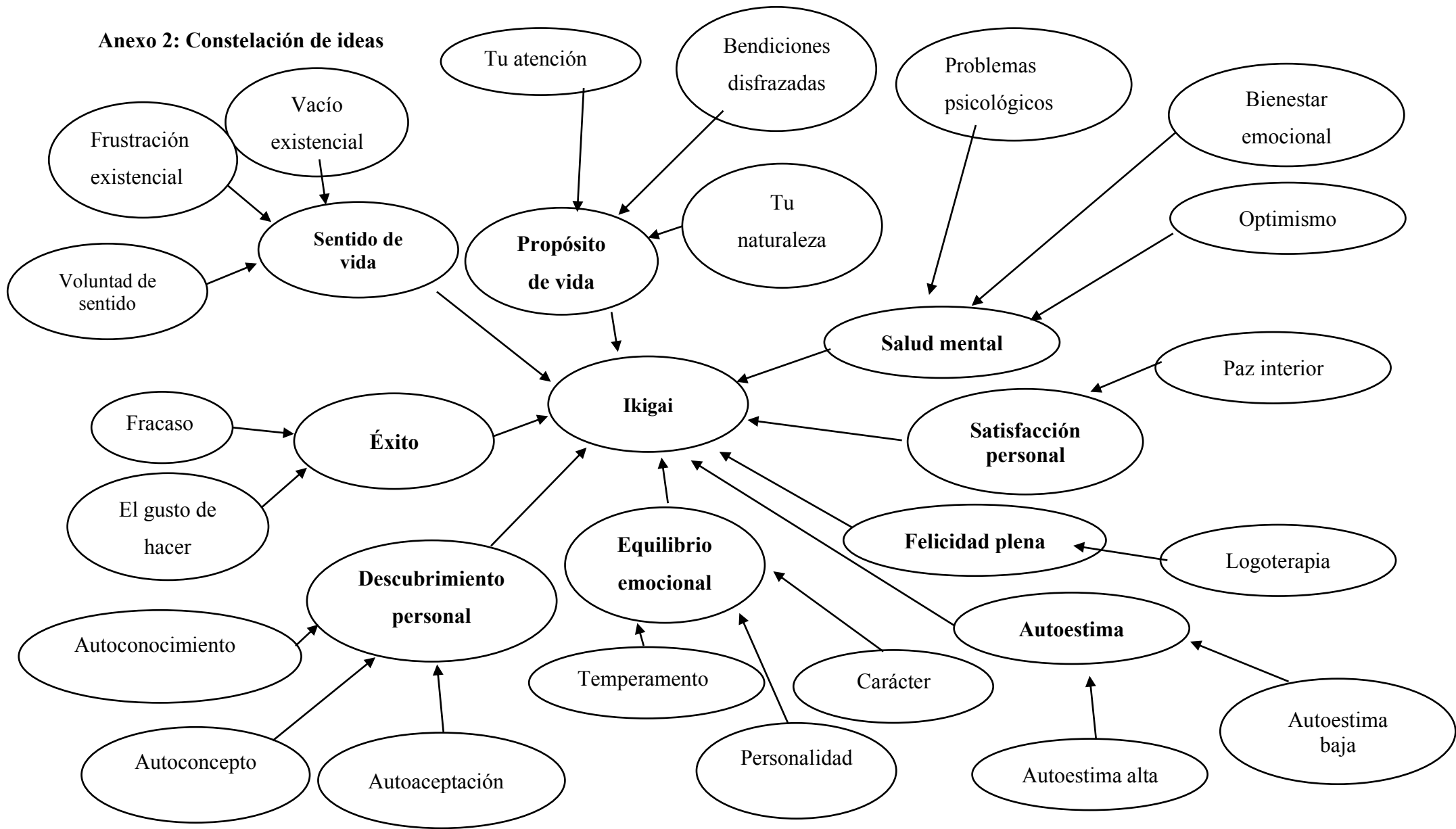
Variable independiente: Desempeño académico

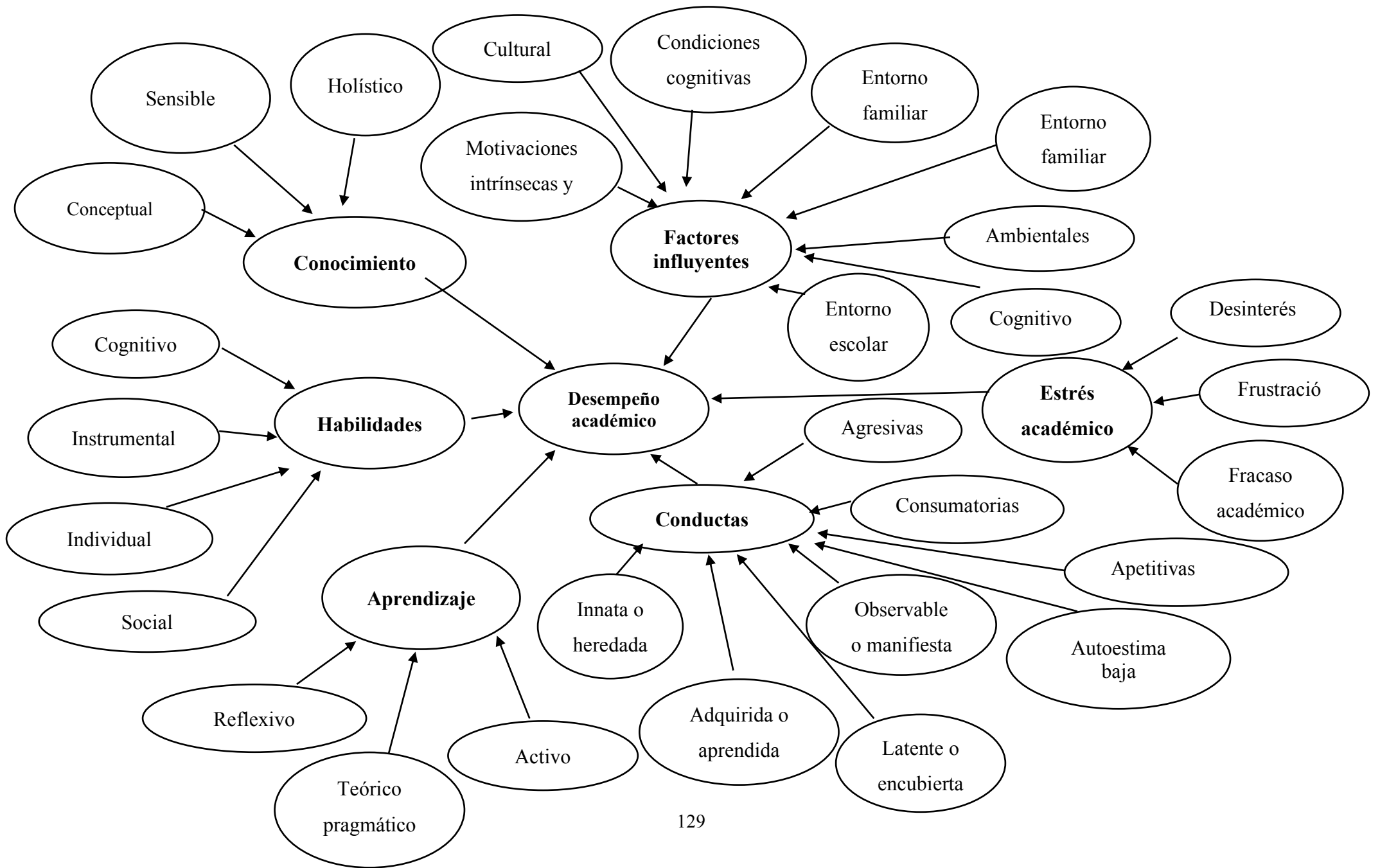
| Definición conceptual | Dimensiones | Indicadores | Ítems | Técnicas e instrumentos |
|---|--|---|---|--|
| Es la expresión de conocimientos, habilidades y capacidades que son adquiridos en el interior de las aulas de clase, el desempeño académico es producto del proceso de enseñanza y aprendizaje que se verán reflejados en la conducta del estudiante, para que el estudiante tenga un buen desempeño depende de ciertos factores influyentes, cuando el desempeño académico está siendo guiado de manera negativa se puede dar la deserción estudiantil, en donde el estudiante siente desinterés, frustración y miedo, trayendo como consecuencia al estrés académico, pero si es guiado de manera positiva el | <p>Conocimiento</p> <p>Habilidades</p> <p>Aprendizaje</p> <p>Conductas</p> | <p>Sensible</p> <p>Conceptual</p> <p>Holístico</p> <p>Cognitivo</p> <p>Instrumental</p> <p>Individual</p> <p>Social</p> <p>Activo</p> <p>Reflexivo</p> <p>Teórico pragmático</p> <p>Innata o heredada</p> <p>Adquirida o aprendida</p> <p>Observable o manifiesta</p> <p>Latente o encubierta</p> <p>Voluntaria e involuntarias</p> | <p>¿Dedico tiempo diario para realizar mis tareas que me asignan en mi carrera profesional?</p> <p>¿Me organizo para ser eficiente en todas las actividades académicas?</p> <p>¿Estudio con anticipación para presentar exámenes de conocimiento académico?</p> <p>¿Mis profesores emiten comentarios favorables de mi desempeño académico?</p> <p>¿Duermo menos cinco horas, por estudiar un día antes de mis exámenes académicos?</p> <p>¿He faltado a clase sin motivos importantes?</p> | <p>Escala de RAU de desempeño académico universitario creado por Preciado et al., (2021)</p> |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>estudiante buscará el cumplimiento de metas, objetivos escolares, necesitará de motivación para que pueda tener éxito o fracaso dentro del ámbito escolar.</p> | <p>Factores influyentes</p> <p>Deserción</p> | <p>Adaptativas o desadaptativas</p> <p>Apetitivas</p> <p>Consumatorias</p> <p>Agresivas</p> <p>Asertivas</p> <p>Cognitivo</p> <p>Cultural</p> <p>Económico</p> <p>Motivaciones intrínsecas y extrínsecas</p> <p>Condiciones cognitivas</p> <p>Entorno familiar</p> <p>Entorno escolar</p> <p>Ambientales</p> <p>Salud mental</p> <p>Exposición de tiempo en la pantalla</p> <p>Económicas</p> <p>Familiares</p> | <p>¿Me olvido de entregar a tiempo los deberes que me asignan los profesores?</p> <p>¿Estoy concentrado durante todas las asignaturas?</p> <p>¿Suelo completar mis estudios con cursos extra-académicos?</p> <p>¿Me gusta estudiar material adicional para fortalecer la asignatura?</p> <p>¿Mis calificaciones y evaluaciones son acorde con mi desempeño académico?</p> | |
|---|--|---|---|--|

| | | | | |
|--|-------------------------------------|--|--|--|
| | estudiantil Estrés académico | Personales Sociales Desinterés Frustración Fracaso académico | | |
|--|-------------------------------------|--|--|--|

Anexo 2: Constelación de ideas





PROTOCÓLO DE INTERVENCIÓN "ENCUENTRA TU IKIGAI"

EJERCICIOS PRACTICOS PARA ENCONTRAR TU BIENESTAR



Tu razón de ser

Lo que **AMAS**

Lo que **ERES BUENO**

Lo que **NECESITA** el mundo

Por lo que te pueden **PAGAR**

Lo que **AMAS** (Yellow circle)
Lo que **ERES BUENO** (Light Green circle)
Lo que **NECESITA el mundo** (Pink circle)
Por lo que te pueden **PAGAR** (Cyan circle)

Intersections:
Lo que **AMAS** & Lo que **ERES BUENO**: **Pasión**
Lo que **AMAS** & Lo que **NECESITA el mundo**: **Misión**
Lo que **ERES BUENO** & Por lo que te pueden **PAGAR**: **Profesión**
Lo que **NECESITA el mundo** & Por lo que te pueden **PAGAR**: **Vocación**
Center (all four): **IKIGAI**

Small text: Gocé y su de realiza, pero sin riq

"MI SECRETO PARA UNA VIDA LARGA ES DECIRME SIEMPRE "DESPACIO", "CON CALMA". SIN PRISAS SE VIVE MUCHO MÁS".



Despierta tu verdadera pasión y cumple tus propósitos vitales



OBJETIVO GENERAL

Proporcionar herramientas para que las personas encuentren esa paz y equilibrio que les permita conectar con su razón de ser.

Únete a nosotros y encuentra tu Ikigai

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover herramientas necesarias para que los estudiantes y profesores adquieran nuevas habilidades y nuevos aprendizajes para que sean más conscientes de quiénes son.
- Promover el ikigai para que los docentes se sientan más realizados, más contentos con su trabajo, para así educar mejor a sus alumnos.
- Incentivar a que tanto estudiantes como docentes accionen para que encuentre su ikigai.

¿Donde se puede aplicar?

- Docentes
- Estudiantes



¿De dónde surge?

Nace desde la investigación realizada, en donde se descubrió varias problemáticas, en donde ayudo a reflexionar que las personas necesitan vivir su verdadero ikigai para mantener una vida establemente emocional.



¿COMO ENCONTRAR TU IKIGAI?

AUTOCONOCIMIENTO

Con esta actividad tendrás pautas para responder a la pregunta: ¿Quién soy?, utilizando la reflexión como un análisis de tus valores, de tu autoestima y la asertividad con respecto a los demás, con esta sesión podrás decidir y definir quién quiero ser? y qué estoy dispuesto a cambiar?

Beneficios de la actividad:

- Aumentar tu autoestima.
- Conocerte mejor a ti mismo para alinearte a lo que piensas, lo que sientes y haces.
- Educar con amabilidad y firmeza.



BENDICIONES DISFRAZADAS



El propósito de tu vida generalmente nace de problemas o desafíos que te encuentras dentro de tu diario vivir, la vida no elige dar tormentas a personas preparadas, sino que prepara a estas personas para superar la tormenta y aprender de ella, es importante tomar a estos problemas como bendiciones para tu vida y mantener el positivismo ya que las vibraciones similares vibran juntas

Beneficios de la actividad:

- Ser una persona resiliente
- Sacar de los problemas soluciones
- Personas positivas

MÉTODO IKIGAI

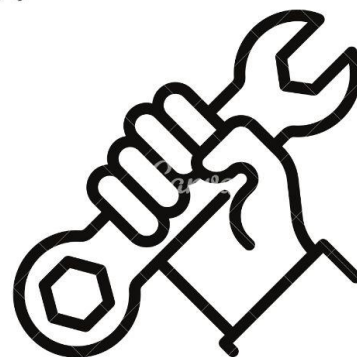
El ikigai es una medicina para tener una larga salud del cuerpo, la mente y el espíritu, para que las personas se sienta bien y felices necesitan tener claro cuatro aspectos, como lo es la pasión, misión, vocación y profesión, esto solamente se puede encontrar cuando la persona hace un análisis profundo, siendo honesto consigo mismo.



LA GUÍA HACIA UNA VIDA PLENA

HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS

- Práctica de meditación
- Método Ikigai
- Reflexión
- Escucha activa
- Observación, reflexión e integración
- Orientación
- Logoterapia



"DESGRACIADO DE AQUEL QUE NO VIERA NINGÚN SENTIDO EN SU VIDA, NINGUNA META, NINGUNA INTENCIONALIDAD Y, POR TANTO, NINGUNA FINALIDAD DE VIVIRLA, ÉSE ESTÁ PERDIDO"



Al hablar de sentido de vida estamos hablando de un aspecto importante dentro de la vida del ser humano, este aspecto hace que cada individuo sea diferente del otro, es por ello que Frankl (1991) afirma el sentido de vida se asocia a quien tiene algo por qué vivir, es capaz de soportar cualquier cómo pudieran ser la motivación que guía todas las acciones, siempre que es necesario es importante inculcarse una meta o un porque de su vivir.

NO CAIGAS EN EL VACÍO EXISTENCIAL



Cuando el hombre siente un vacío en su interior pierde la estabilidad emocional, algo que también interviene en la energía vital y hace que vivamos una vida sedentaria, es importante que las personas aprendan a escuchar la voz de su alma y concentrarse en esa meta que quiere lograr sin distraerse, si desperdicias el tiempo, lo perderás para siempre, el tiempo es lo más valioso que tenemos, es más valioso que el dinero, la salud o el amor, porque lo que hagas con ese tiempo te será devuelto en abundante salud, amor y dinero o en todo lo contrario

10 Leyes Ikigai



Mantente activo



Tómalo con calma



No llenes tu estómago



Rodéate de buenos amigos



Ponte en forma, cuida tu cuerpo



Sonríe



Reconecta con la naturaleza



Da gracias



Vive el momento. Hoy



Sigue tu Ikigai