

La Calidad de Vida de los Estudiantes de Posgrados

*José Ignacio Sotomayor Moreno*¹

Resumen

En este artículo se analiza la calidad de vida de los profesionales que actualmente estudian un posgrado en México, considerando el tiempo como una de las principales variables que intervienen para el logro de los aspectos importantes de las personas como son las actividades laborales, académicas, culturales, deportivas, musicales, religiosas y de prevención de la salud, que también intervienen en la convivencia con la pareja, los padres, los hermanos, los hijos, otros parientes y principalmente los amigos, otros factores importantes son el tiempo libre, los alimentos, los traslados y las diversiones, que finalmente forman parte de la vida de cada individuo. También se consideraron aspectos de cobertura de necesidades personales, bienes materiales y nivel de la calidad de vida. Otra Variable principal es el nivel de satisfacción que las personas alcanzan con sus actividades principales cotidianas y grado de realización que logran con relación a las actividades principales de su vida.

1. LA CALIDAD DE VIDA

La calidad de vida es un estado positivo desde todos los puntos de vista. Es estar en la plenitud, es poder funcionar ciento por ciento. Físicamente, significa encontrarse en buenas condiciones, fuerte, resistente a las enfermedades o poder sobreponerse rápidamente a ellas. Desde el punto de vista psíquico, es poder disfrutar, hacerse cargo de las responsabilidades, combatir la tensión nerviosa y el estrés. Desde el punto de vista emocional, es estar en paz. La persona que mantiene su calidad de vida es una persona que se siente bien, vigorosa, entusiasmada, con la sonrisa propia del que se siente bien en todas sus dimensiones. El conocimiento de uno mismo se puede entender como la conciencia que la persona tiene de sus necesidades reales de crecimiento y trascendencia. Por lo tanto mantener un nivel de energía suficiente, buena salud y el adecuado funcionamiento del organismo, garantizan la integración elemental del desarrollo físico, fisiológico, psicológico y espiritual de las personas, complementándolo con una buena alimentación y un régimen ordenado de vida y trabajo.

La necesidad de aprender en la vida, se aprende de cualquier experiencia que la vida nos pone desde la más insignificante hasta la más trascendente. Es el conocimiento el

¹ Doctor en Administración por la ESCA del IPN, Maestro en Administración y Maestro en Sistemas, por la UVM. Director de la Unidad de Posgrados del Campus San Rafael de la UVM. : isotomayor@uvmnet.edu
nashoso@hotmail.com

conjunto de datos asimilados por las personas con su desarrollo y experiencia, sabiduría es la capacidad de ser feliz a partir de lo que la vida me enseña, y el aprendizaje significativo ocasiona cambios en las actitudes y conductas. Las personas que están preparadas para el cambio, tienen la capacidad de vivir y buscar nuevas experiencias, nuevos valores, nuevos trabajos y estilos de vida, que sean congruentes con sus deseos y posibilidades. El sentido de logro es uno de los motivadores más importantes que canalizan la energía física y emocional del ser humano para la consecución de sus objetivos. Se imprime un sello personal al trabajo y a la vida cuando se convierten en parte de lo elemental para trascender y una manera de ser muy auténtico.

El concepto de calidad de vida en el trabajo se puede definir de la siguiente manera:

- La calidad de vida en el trabajo es una filosofía de gestión que mejora la dignidad del empleado, realiza cambios culturales y brinda oportunidades de desarrollo y progreso personal (French, 1996:375)
- La calidad de vida en el trabajo es una filosofía, un conjunto de creencias que engloban todos los esfuerzos por incrementar la productividad y mejorar la moral y la motivación de las personas, incrementando la participación de las personas, la preservación de su dignidad, y eliminando los aspectos disfuncionales de la jerarquía organizacional (Gibson, 1996:908)
- La Calidad de Vida en el Trabajo puede tener varios significados, pero en los últimos años se ha consolidado como una filosofía de trabajo en las organizaciones participativas (Robbins, 1995:485)

2. LA CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO

Se puede decir que la calidad de vida en el trabajo es una forma diferente de vida dentro de las empresas que se enfoca hacia el desarrollo y crecimiento sano del trabajador en combinación con el incremento de la eficiencia organizacional.

Un individuo maduro tiene la capacidad de alcanzar cuatro aspectos básicos:

- A) El equilibrio con uno mismo
- B) El equilibrio con la familia
- C) El equilibrio con el trabajo
- D) El equilibrio con el mundo

EL crecimiento individual es un proceso mediante el cual existe la asimilación y la integración de nuevas experiencias vivenciales, las cuales acumulan una gran cantidad de información que modifican la conducta y la concepción de uno mismo con el mundo.

EL crecimiento en el ser humano debe ser integral tratando de alcanzar los siguientes espacios.

- A) Físico
- B) Espiritual
- C) Psicológico
- D) Influencia e Intercambio
- E) Conocimientos y Habilidades
- F) Aprendizaje

Los individuos con el tiempo deben también estar preparados para enfrentar el futuro y sus repercusiones como la obsolescencia y la vejez, que tienen como producto la pérdida de conocimientos adquiridos, habilidades por falta de uso, incapacidad de aprendizaje, baja energía y motivación y la incapacidad de adaptarse al cambio. Con los años el individuo tiende a bajar sus niveles de energía y salud y su tiempo de reacción se torna más lento, existen cambios fundamentales en aspectos psicológicos, emotivos, en la percepción y los sentimientos, cambio de hábitos sociales, el estatus y el rol en la vida. Cuando se alcanza la vejez el individuo entra en cuestionamiento de sus valores, que en general provocan cambio en las metas y objetivos y finalmente repercute en su motivación en el trabajo. El reto más importante por enfrentar será entonces el obtener simultáneamente el éxito y la felicidad manteniendo un equilibrio vital, entre la vida personal, la familia, el trabajo y la relación e intercambio con el mundo. (Siliceo, 1996).

La recuperación de los valores y principios del individuo puede ser la clave de la búsqueda continua hacia una nueva filosofía personal, que facilite el logro de las metas individuales y profesionales.

Una persona tiene tres principales aspectos por alcanzar:

- Su ideología personal
- La responsabilidad social
- El control de la verdad

Se pueden considerar los aspectos siguientes para mejorar la calidad de vida de las personas:

- Desarrollo Integral del Individuo
- Valores Humanos
- Identidad Cultural
- Responsabilidad Social
- Bienestar Ecológico

3. LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS

La calidad de vida personal es una forma de vida que los individuos desean y se proponen, consiste en alcanzar un desarrollo integral de los aspectos físicos, mental, espiritual, económico y social, lo que permitirá un equilibrio de la persona con la sociedad. El modo de vida y el nivel de vida son dos áreas que deben estar presentes en la calidad como ser humano. El aprendizaje supone un cambio en cuanto al logro de la calidad de vida, y será necesario que el individuo se incorpore a una dinámica de cambios constantes que no deben terminar, sino por el contrario ser continuos para encaminarse hacia la perfección que aunque no se alcance si es posible acercarse cada día más a ella con cada cambio.

El estilo de vida es una de las características más importantes del individuo, la capacidad creativa proporciona habilidades para imprimir un toque personal en cada cosa que realizamos proporcionando buena la salud mental.

Son tres puntos que el individuo debe buscar para alcanzar su destino o lugar en la vida:

- A) El autoconocimiento
- B) El aprendizaje
- C) Exigencia y disciplina

El autoconocimiento que se alcanza a través de la experiencia con una gran cantidad de vivencias, estableciendo relaciones interpersonales y grupales.

El aprendizaje que es la capacidad de experimentar, interpretando el significado de la experiencia en la realidad de uno mismo, nos permite enfocar nuevas metas con estrategias de crecimiento.

La experiencia y la disciplina que están condicionadas en base a los hábitos y las conductas del individuo, el entorno y el tiempo forjan actitudes que caracterizan a cada quien, también lo podemos definir como la libertad que tiene cada individuo para auto dirigir el camino propio.

Las primeras experiencias laborales son importantes como campo de adiestramiento y capacitación, todo puesto de trabajo es una magnífica oportunidad de probar y nada más, el empleo no importa de cual se trate, nunca debe ser definitivo, cada individuo descubre su puesto en la vida. Podemos comprobar nuestro grado de equilibrio en la vida si en el aspecto personal y en el laboral me permiten alcanzar buena salud mental con el logro de los objetivos, en el proceso de autorrealización. En el trabajo mientras más creatividad se aplique se incrementa la satisfacción y la plenitud, pero no es la única fuente de energía y valoración. Por otro lado la enajenación ocasiona incapacidad para la realización de intercambios ideológicos, afectivos o experienciales.

4. LA PLANEACION DE LA CALIDAD DE VIDA

Las principales estrategias de planeación están soportadas en las fortalezas y los recursos que poseen las personas y que en la mayor parte de los casos permanecen latentes. La naturaleza tiende instintivamente hacia la actualización de las potencialidades físicas, psicológicas y espirituales del ser humano. La planeación de la calidad de vida es el arte de conocerse a si mismo, detectando nuestras fortalezas y aceptando nuestras debilidades, que permiten proyectar el destino de las personas hacia el logro de las motivaciones y objetivos en la vida.

Los pasos a seguir en el proceso dinámico de la planeación son los siguientes:

- A) Identificar las necesidades personales
- B) Organizar los medios necesarios para lograrlo
- C) Establecer las prioridades de los objetivos y metas
- D) Elaborar el proyecto de calidad de vida

5. DIAGNOSTICO DE LA CALIDAD DE VIDA EN PROFESIONALES

Se realizó un estudio en una Institución privada de Educación superior de México, en el área de posgrados con una población estudiantil de 220 alumnos, la muestra seleccionada para realizar el estudio contemplo estudiantes (internos), que acuden a la Universidad a tomar sus clases en las instalaciones de la escuela y estudiantes externos que tomas sus materias en otras instalaciones que pueden ser de la organización o empresa en la que laboran por convenio en otra institución educativa a los cuales se les denominara extramuros. Los estudiantes extramuros encuestados fueron 16 y 56 estudiantes internos siendo en total 72 estudiantes. El instrumento diseñado se constituyo en tres módulos y 60 preguntas.

6. DISEÑO DEL INSTRUMENTO

Se diseño un instrumento para detectar la calidad de vida en los estudiantes de posgrado de una Institución privada de educación superior, para aplicarlo y conocer tres dimensiones importantes de alcance de las personas en el ciclo de vida correspondiente, el primer módulo se elaboro enfocado al tiempo como variable principal y factor determinante e irrecuperable de las personas combinando los aspectos mas importantes en que los individuos dividen su vida, los aspectos seleccionados están relacionados con los establecidos por Stephen Covey en su libro "Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas", y para este instrumento son:

Aspectos importantes en la vida de las personas:

- A) Laboral
- B) Académico
- C) Cultural
- D) Deportivo
- E) Musical
- F) Religioso
- G) Salud personal

Se integro con el tiempo que se dedica durante una semana con:

- 1. La Pareja
- 2. Los Padres
- 3. Los hermanos
- 4. Los Hijos
- 5. Otros Parientes
- 6. con los amigos

Y finalmente se agregaron aspectos básicos de las personas como:

- a) Tiempo libre
- b) Tiempo para Alimentos
- c) Traslados
- d) Diversiones
- e) Cobertura de necesidades personales
- f) Cobertura de bienes materiales
- g) nivel de calidad de vida

En el segundo módulo se incluyo como variable principal el grado de satisfacción de las personas y se combinaron con los aspectos importantes en la vida de las personas:

- A. Laboral
- B. Académico
- C. Cultural
- D. Deportivo
- E. Musical
- F. Religioso
- G. Salud personal

Se integró con el tiempo que se dedica durante una semana con:

- 1. La Pareja
- 2. Los Padres
- 3. Los hermanos
- 4. Los Hijos
- 5. Otros Parientes
- 6. con los amigos

Y finalmente se agregaron aspectos básicos de las personas como:

- a. Tiempo libre
- b. Tiempo para Alimentos
- c. Traslados
- d. Diversiones
- e. Satisfacción de necesidades personales
- f. Satisfacción de bienes materiales
- g. Satisfacción de la calidad de vida

En el tercer módulo se contempla como variable principal el grado de realización que las personas han logrado y se correlaciono con los aspectos importantes en la vida de las personas:

- A) Laboral
- B) Académico
- C) Cultural
- D) Deportivo
- E) Musical
- F) Religioso
- G) Salud personal

Se integro con el tiempo que se dedica durante una semana con:

1. La Pareja
2. Los Padres
3. Los hermanos
4. Los Hijos
5. Otros Parientes
6. con los amigos

Y finalmente se agregaron aspectos básicos de las personas como:

- a. Tiempo libre
- b. Tiempo para Alimentos
- c. Traslados
- d. Diversiones
- e. Realización de necesidades personales
- f. Realización de bienes materiales
- g. Realización en calidad de vida

Cuadro 1. Cuestionario para el diagnóstico de la calidad de vida

Diagnóstico de Calidad de Vida

El siguiente instrumento esta diseñado para conocer la calidad de vida de profesionales que se encuentran en la actualidad realizando estudios de posgrado, toda la información que se solicita será manejada confidencialmente y con carácter enfocado hacia la investigación administrativa por lo que puede usted contestar de manera libre y segura, agradecemos su apoyo ya I finalizar se publicaran los resultados obtenidos para consideración estrictamente académica. Muchas gracias

TIEMPO	0 horas	1-2 horas	3-4 horas	5-6 horas	7-8 horas	9mas horas
1. Horas laborales al día						
2. Horas de formación académica						
3. Horas para eventos culturales						
4. Horas de actividades deportivas						
5. Horas de actividades musicales						
6. Horas de actividades religiosas						
7. Horas de prevención de la salud						
CONVIVENCIA	9mas horas	7-8 horas	5-6 horas	3-4 horas	1-2 horas	0 horas
8. Horas de convivencia con la Pareja						
9. Horas de convivencia con los padres						
10. Horas de convivencia con hermanos						
11. Horas de convivencia con los hijos						
12. Horas de convivencia con otros parientes						
13. Horas de convivencia con los amigos						
14. Horas de tiempo libre						
15. Horas para alimentos						
16. Horas para traslados						
17. Horas para diversiones						
COBERTURA	E	MB	B	R	D	NADA
18. Grado de cobertura de necesidades clave						
19. Grado de cobertura de bienes materiales						
20. Nivel de calidad de vida						
SATISFACCIÓN	E	MB	B	R	D	NADA
1. Grado de satisfacción laborales						
2. Grado de satisfacción académica						
3. Grado de satisfacción eventos culturales						
4. Grado de satisfacción actividades deportivas						
5. Grado de satisfacción actividades musicales						
6. Grado de satisfacción actividades religiosas						
7. Grado de salud						
SENTIMIENTO	E	MB	B	R	D	NADA
8. Satisfacción con la pareja						

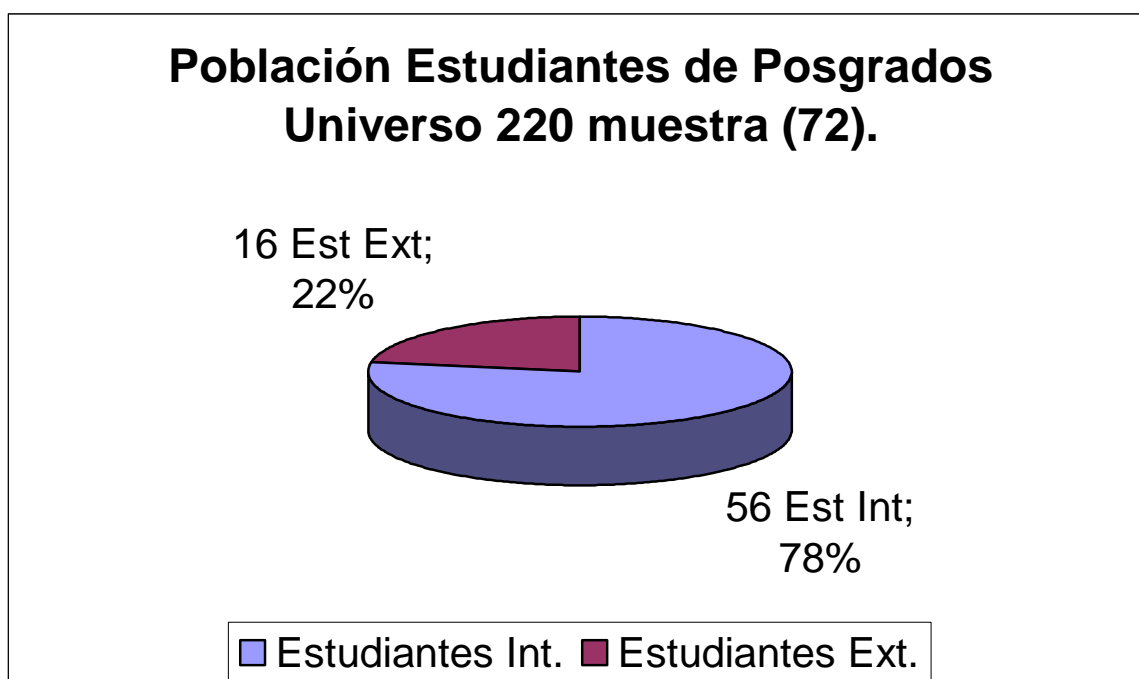
9. Satisfacción con los padres						
10. Satisfacción con hermanos						
11. Satisfacción con los hijos						
12. Satisfacción con otros parientes						
13. Satisfacción con los amigos						
14. Satisfacción en tiempo libre						
15. Satisfacción en alimentos						
16. Satisfacción en traslados						
17. Satisfacción Diversiones						
NIVEL	E	MB	B	R	D	NADA
18. Grado de satisfacción necesidades clave						
19. Grado de satisfacción de bienes materiales						
20. Satisfacción del nivel de calidad de vida						
REALIZACION	E	MB	B	R	D	NADA
1. Logro laboral						
2. Logro en formación académica						
3. Logro en eventos culturales						
4. Logro en actividades deportivas						
5. Logro en actividades musicales						
6. Logro en actividades religiosas						
7. Logro estado de salud						
LOGRO	E	MB	B	R	D	NADA
8. Realización con la Pareja						
9. Realización con los padres						
10. Realización con hermanos						
11. Realización con los hijos						
12. Realización con otros parientes						
13. Realización con los amigos						
14. Realización en tiempo libre						
15. Realización disfrute de alimentos						
16. Realización tiempo de traslados						
17. Realización en diversiones						
ALCANCE	E	MB	B	R	D	NADA
18. Realización en cobertura de necesidades						
19. Realización de bienes materiales						
20. Realización en el nivel de calidad de vida						

Fuente: Elaborado por el autor

7. Resultados obtenidos.

Se aplicó un instrumento de 60 preguntas divididas en tres módulos, el primer módulo se refiere al tiempo que dedican los estudiantes de Posgrados a las diferentes actividades en que tienen dividido su día, en el segundo módulo se investiga el nivel de satisfacción de los estudiantes con respecto a las actividades más importantes que desempeña y el tercer módulo se relaciona con el logro y realización que tienen las personas en el ciclo de vida en que se encuentran. Las escalas utilizadas son de tipo Likert con cinco opciones. La muestra fue de 72 estudiantes de nivel posgrado divididos en 16 estudiantes extramuros y 56 estudiantes internos, de un universo poblacional de 220 estudiantes siendo un 33% del total de estudiantes, lo que incrementa el nivel de confiabilidad y validez de la muestra.

Fig.1. Gráfica de la Población encuestada de Posgrados



Fuente: Elaborado por el autor

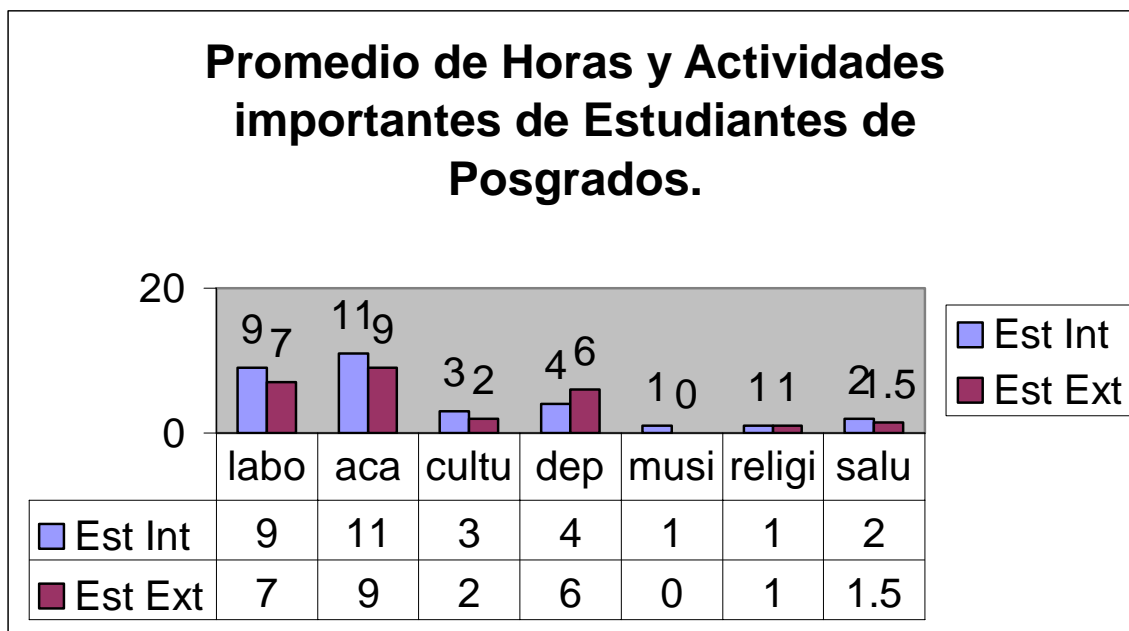
7.1. Primer Módulo.

La primera parte se refiere a la variable tiempo que los estudiantes dedican a sus actividades importantes. Los resultados que se obtuvieron de la investigación acerca de la calidad de vida que tienen los 16 estudiantes extramuros y 56 estudiantes internos, fueron los siguientes:

- ❖ Se encontró que los 16 estudiantes extramuros de posgrados (7.2% de la población, representa el 22.3% de la muestra seleccionada), laboran entre 6 y 7 horas diarias, dedican de 8 a 9 horas de estudio a la semana para sus actividades académicas, tienen actividades culturales de 2 horas a la semana, el aspecto deportivo dedican 6 horas a la semana, en actividades musicales no dedican tiempo, y en actividades religiosas 1 hora a la semana, en cuanto a las acciones para prevención de la salud dedican 1.5 horas a la semana, su tiempo de convivencia con la pareja es de 6 horas a la semana, con los padres es de 2.5 horas a la semana, con los hermanos de 2 horas a la semana, con los hijos de 2.5 horas a la semana, con otros parientes de 1 hora en forma eventual, con los amigos de 3 horas a la semana, su tiempo libre es de 3 horas a la semana, destinan 4 horas para sus alimentos al día, 3 horas para sus traslados al día, cuentan con 4.5 horas para su diversión semanal, y consideran que su remuneración laboral es buena, y les ha permitido adquirir bienes materiales que consideran es muy bueno positivo (MB+), concluyendo que su calidad de vida es en términos generales buena positiva. Fig. 1, Fig.2.

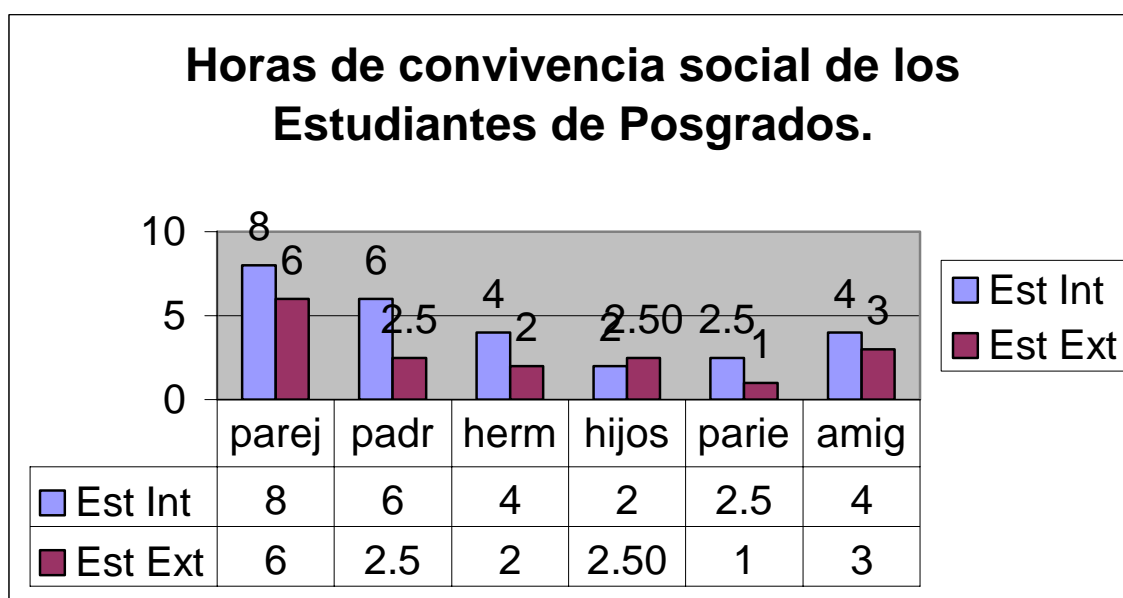
- ❖ Para los estudiantes internos del posgrado (25.4% de la población, representa el 77.7% de la muestra seleccionada), se encontró que laboran de 8 a 9 horas diarias, dedican de 10 a 11 horas de estudio a la semana para sus actividades académicas, tienen actividades culturales de 3 horas a la semana, en el aspecto deportivo dedican 4 horas a la semana, en actividades musicales dedican menos de 1 hora a la semana y en actividades religiosas 1 hora a la semana, en la prevención de la salud 2 horas por semana, y su tiempo de convivencia con la pareja es de 8 horas a la semana, con los padres es de 6 horas a la semana, con los hermanos 4 horas a la semana, con los hijos de 2 horas a la semana, con los parientes de 2.5 horas en forma eventual, con los amigos es de 4 horas a la semana, su tiempo libre es de 4 horas a la semana, destinan 6 horas al día para sus alimentos, 7 horas al día para sus traslados, tienen 9 horas a la semana para sus diversiones y consideran que su remuneración laboral es buena, y les ha permitido adquirir bienes materiales que consideran es bueno positivo (B+), concluyendo que su calidad de vida es en términos generales es buena.

Fig. 2. Gráfica de Horas y Actividades importantes de los Estudiantes



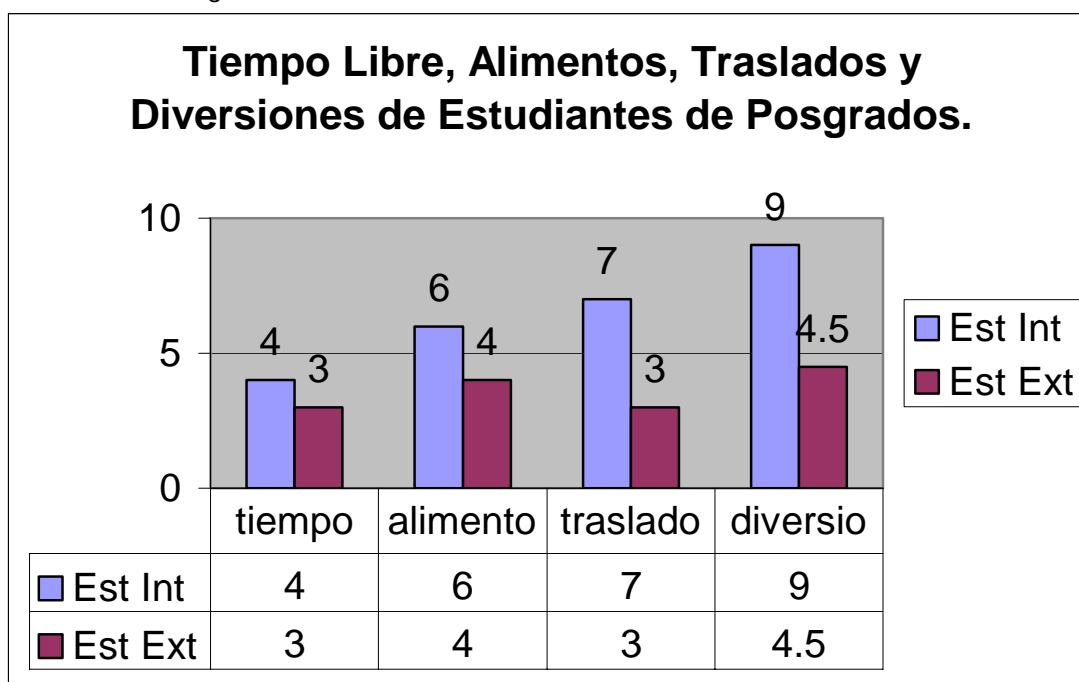
Fuente: Elaborado por el autor

Fig. 3. Gráfica de convivencia social de los estudiantes



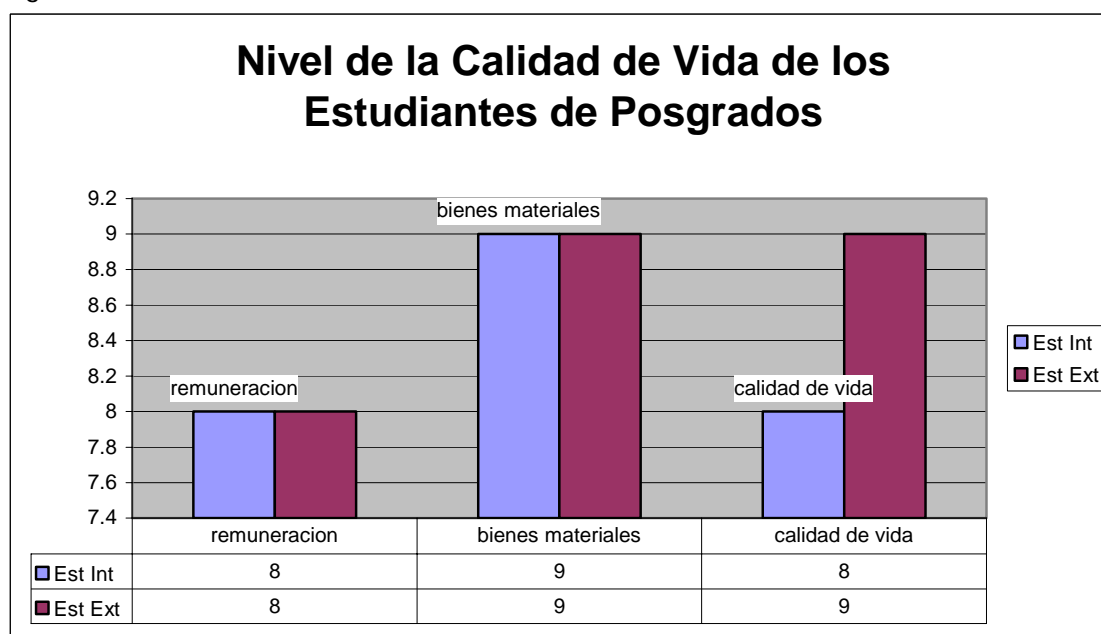
Fuente: Elaborado por el autor

Fig. 4. Gráfica de factores básicos de los Estudiantes



Fuente: Elaborado por el autor

Fig.5. Gráfica de Calidad de vida de Estudiantes



Fuente: Elaborado por el autor

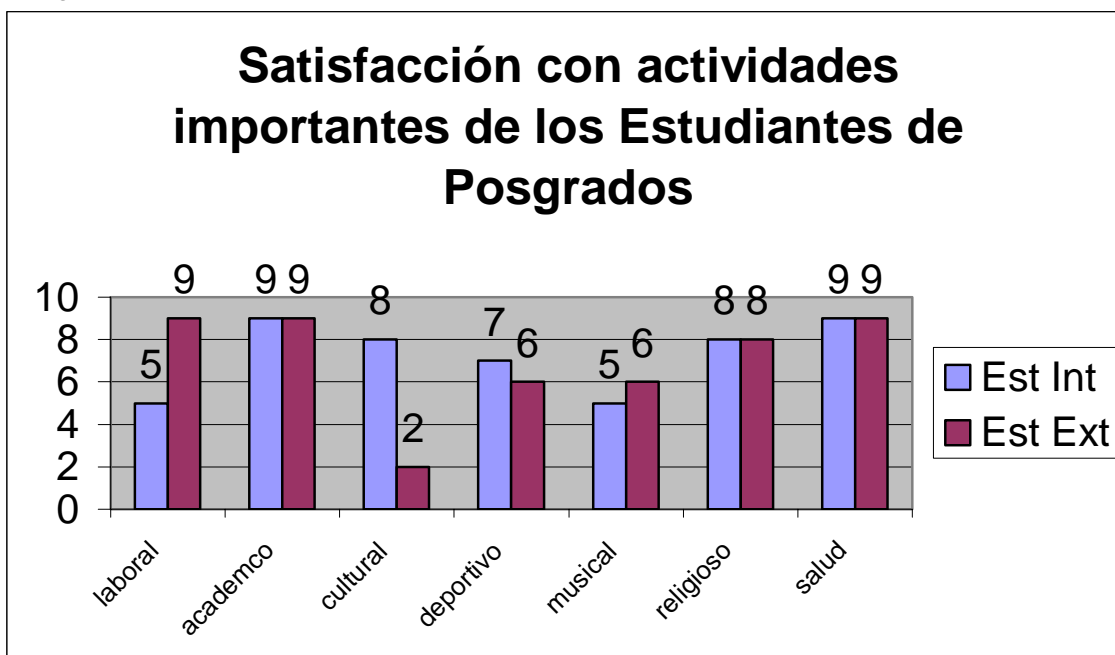
7.2 Segundo Módulo

Este módulo, se refiere como variable principal el nivel de satisfacción que los estudiantes tienen al realizar sus actividades importantes.

Los resultados que se obtuvieron de la investigación acerca de la calidad de vida que tienen los 16 estudiantes extramuros y 56 estudiantes internos, fueron los siguientes:

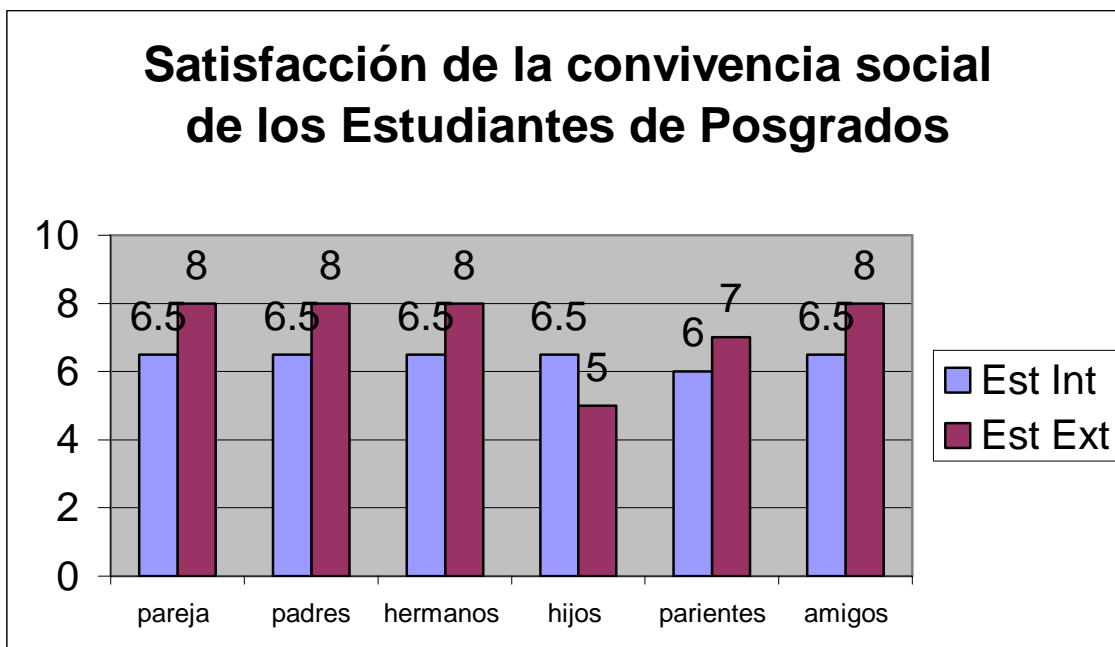
- ❖ Con respecto a los 16 estudiantes extramuros de postgrados, se considera que el grado de satisfacción laboral es bueno positivo (B+), en cuanto a sus actividades académicas la satisfacción es bueno positivo (B+), satisfacción en actividades culturales es bueno negativo (B-), en el aspecto deportivo la satisfacción que tienen es bueno negativo (B-), en actividades musicales es regular ® la satisfacción, y en actividades religiosas su satisfacción es bueno (B), en cuanto a las acciones para prevención de la salud el grado de satisfacción es buena positiva (B+), convivencia con la pareja es buena (B), con los padres la satisfacción es buena (B), con los hermanos es buena (B), con los hijos es regular negativa (R-), con otros parientes buena negativa (B-), con los amigos la satisfacción es buena (B), el grado de satisfacción del tiempo libre es buena (B), su satisfacción en sus alimentos es bueno positivo (B+), satisfacción en traslados es bueno, es bueno positivo la satisfacción en su diversión semanal, y consideran que su satisfacción en la remuneración laboral es bueno, y han tenido un satisfacción buena (B) en adquirir bienes materiales, concluyendo que la satisfacción sobre su calidad de vida es en términos generales buena.
- ❖ Para los estudiantes internos del posgrado, se encontró que el grado de satisfacción laboral es regular negativa (R-), en cuanto a su satisfacción en sus actividades académicas es buena positiva (B+), en actividades culturales la satisfacción es buena (B), en el aspecto deportivo tienen un grado de satisfacción bueno negativo (B-), en actividades musicales su satisfacción es regular negativo (R-) y en actividades religiosas es bueno (B), en la prevención de la salud consideran que su satisfacción es buena positiva (B+), y su satisfacción de convivencia con la pareja es regular positiva (R+) , con los padres también es regular positiva (R+), con los hermanos la satisfacción que tienen es regular positiva (R+), el nivel de satisfacción que tienen con los hijos es regular positivo (R+), su satisfacción es regular ® con los parientes, con los amigos es regular positivo, el grado de satisfacción de su tiempo libre es bueno negativo, el grado de satisfacción con el tiempo de sus alimentos se considera bueno (B), muy bueno (MB) el grado de satisfacción el tiempo de sus traslados, su satisfacción en las diversiones es bueno positivo (B+) y consideran que el grado de satisfacción de su remuneración laboral es buena (B), por lo que les ha permitido adquirir bienes materiales con una satisfacción bueno positivo (B+),concluyendo que el grado de satisfacción de su calidad de vida es en términos generales es buena positiva (B+).

Fig.6. Gráfica de Satisfacción con actividades importantes de los Estudiantes



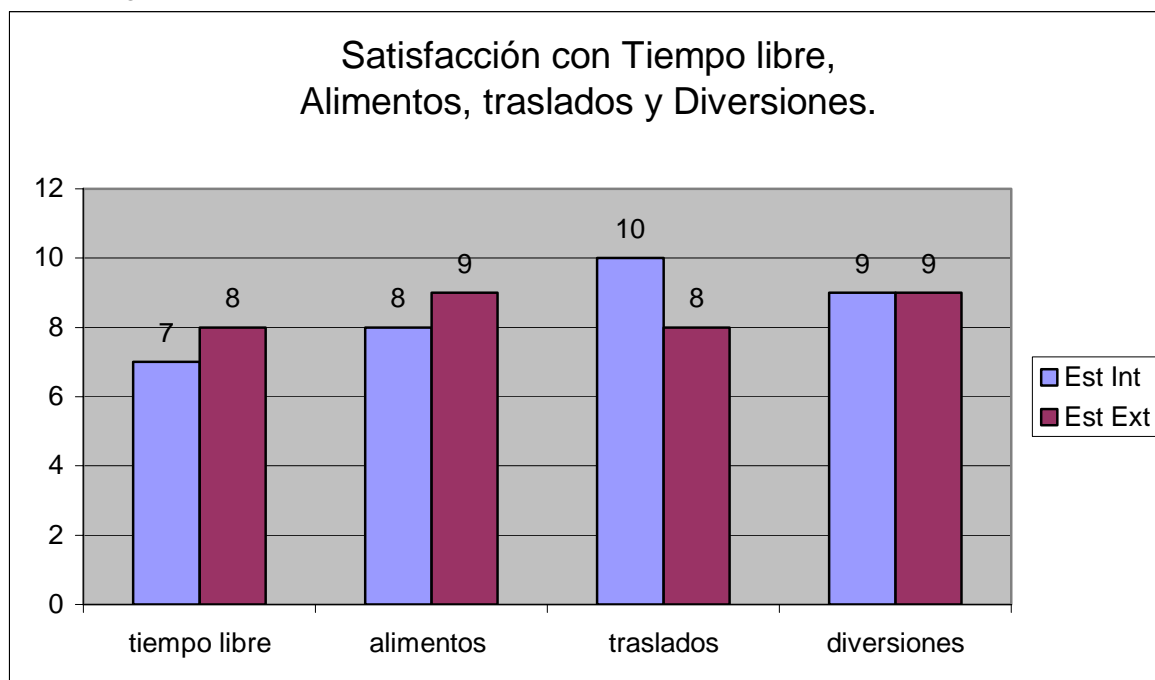
Fuente: Elaborado por el autor

Fig. 7. Gráfica de Satisfacción con la convivencia social de los estudiantes



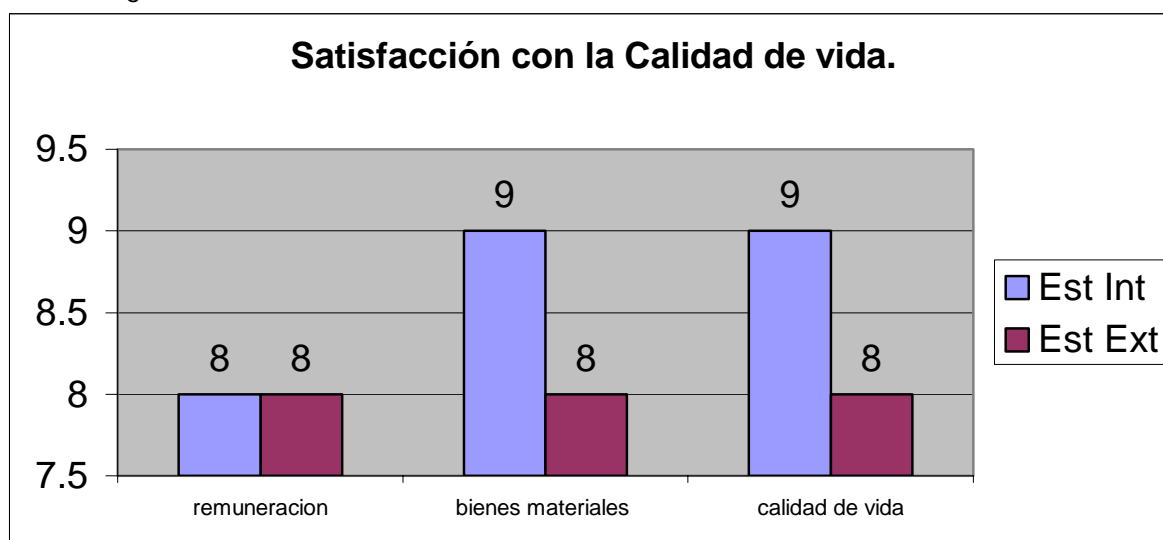
Fuente: Elaborado por el autor

Fig. 8. Gráfica de Satisfacción con factores básicos de los Estudiantes



Fuente: Elaborado por el autor

Fig.9. Gráfica de Satisfacción con la calidad de vida de los Estudiantes



Fuente: Elaborado por el autor

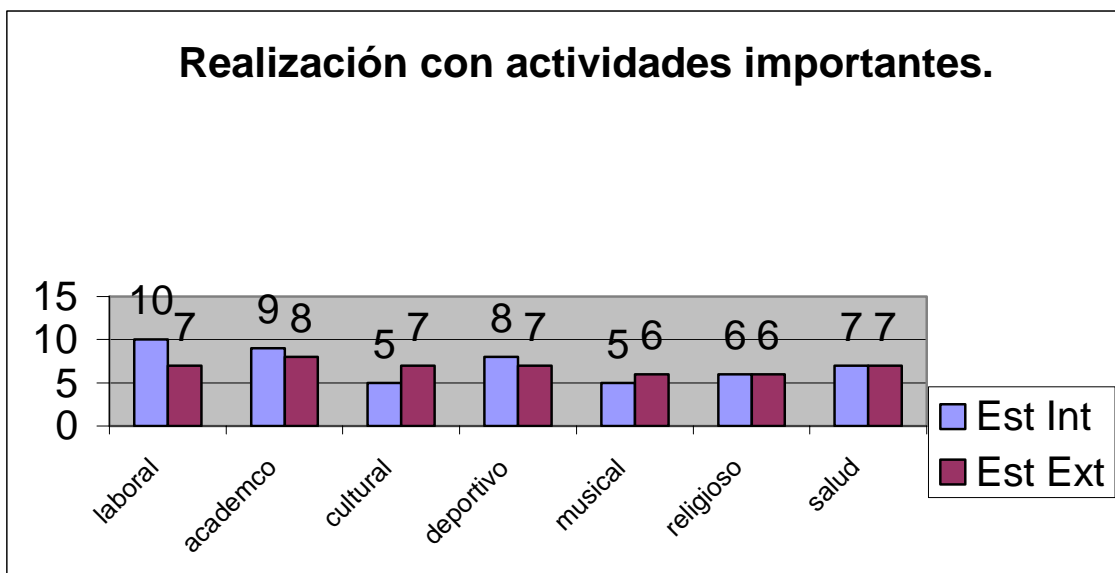
7.3. Tercer módulo

En esta última parte, se refiere al nivel de realización que los estudiantes tienen al evaluar sus actividades importantes. Los resultados obtenidos de la investigación acerca de la calidad de vida que tienen los 16 estudiantes extramuros y 56 estudiantes internos, son los siguientes:

- ❖ Se encontró que los 16 estudiantes extramuros de posgrados, consideran que el nivel de sus logros es bueno, en el aspecto académico es bueno positivo (B+), sus logros con respecto a sus actividades culturales tiene un nivel bueno (B), en el aspecto deportivo tienen un nivel de logros bueno (B), en el aspecto musical los logros obtenidos son bueno negativo (B-), y en el aspecto religioso el nivel de logros ha sido bueno negativo (B-), en cuanto a las acciones para prevención de la salud consideran que tienen un buen (B) nivel de logros, el nivel de realización que tienen con la pareja es bueno positivo (B+), la realización con los padres consideran que es muy buena (MB), con los hermanos mencionan que es buena positiva (B+), nivel de realización con los hijos es regular positiva (R+), con otros parientes es buena (B), el nivel de logros con los amigos consideran que es bueno positivo (B+), el nivel de logros en su tiempo libre es bueno positivo (B+), en cuanto a alimentos consideran que el nivel de logros es bueno positivo (B+), el nivel de logros en aspecto de los traslados al día es bueno negativo (b-), en cuanto al nivel de sus logros en el aspecto de su diversión semanal es bueno positivo (B+), y al nivel de realización con respecto a su remuneración laboral es bueno, en cuanto a la adquisición de bienes materiales el nivel de logros es considerado bueno, concluyendo que el nivel de realización en su calidad de vida es bueno negativo (B-).
- ❖ Para los estudiantes internos del posgrado se encontró que el nivel de sus logros es muy bueno positivo (MB+), dentro del aspecto académico mencionan que es muy bueno (MB), el grado de sus logros con respecto a sus actividades culturales es regular positivo (R+), en el aspecto deportivo tienen un nivel de logros bueno positivo (B+), en lo musical los logros obtenidos es considerado regular positivo (R+), y en el aspecto religioso el nivel de logros es bueno negativo (B-), en cuanto sus logros para prevención de la salud es bueno (B), el nivel de realización con la pareja es bueno negativo (B-), con los padres consideran que es muy buena (MB), con los hermanos mencionan que es buena positiva (B+), nivel de realización con los hijos es buena (B), bueno positivo (B+) nivel de logros y realización con otros parientes, el nivel de logros con los amigos consideran que es bueno negativo (B-), el nivel de realización en su tiempo libre es bueno positivo (B+), en cuanto al nivel de logros en el aspecto de los alimentos consideran bueno positivo (B+), el nivel de logros en aspecto de los traslados al día es regular positivo (R+), en cuanto a sus diversión semanal es muy bueno (MB), y al nivel de realización con respecto a su remuneración laboral es bueno positivo (B+) , es considerado bueno negativo (B-) el

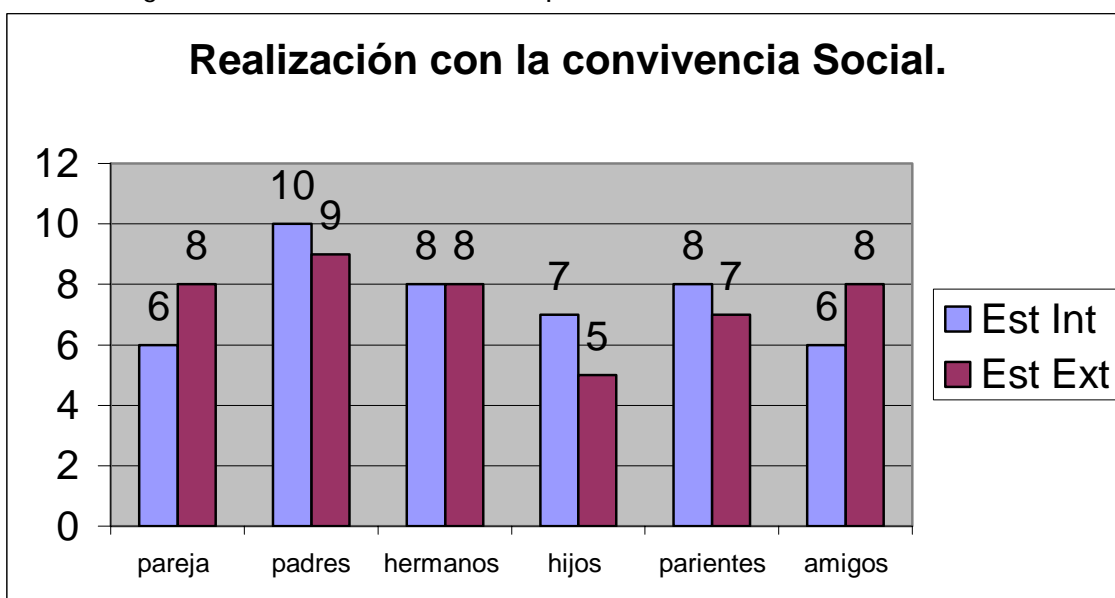
nivel de logros y realización con respecto a la adquisición de bienes materiales concluyendo que el nivel de realización en su calidad de vida es bueno (B).

Fig. 10. Gráfica de Realización personal con actividades importantes



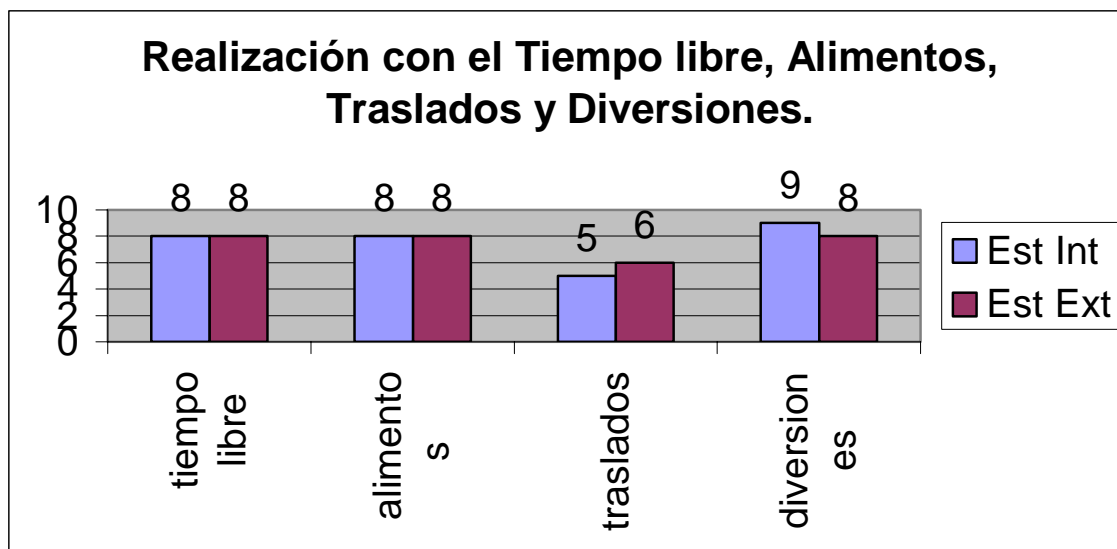
Fuente: Elaborado por el autor

Fig.11. Gráfica de Realización personal con la convivencia social



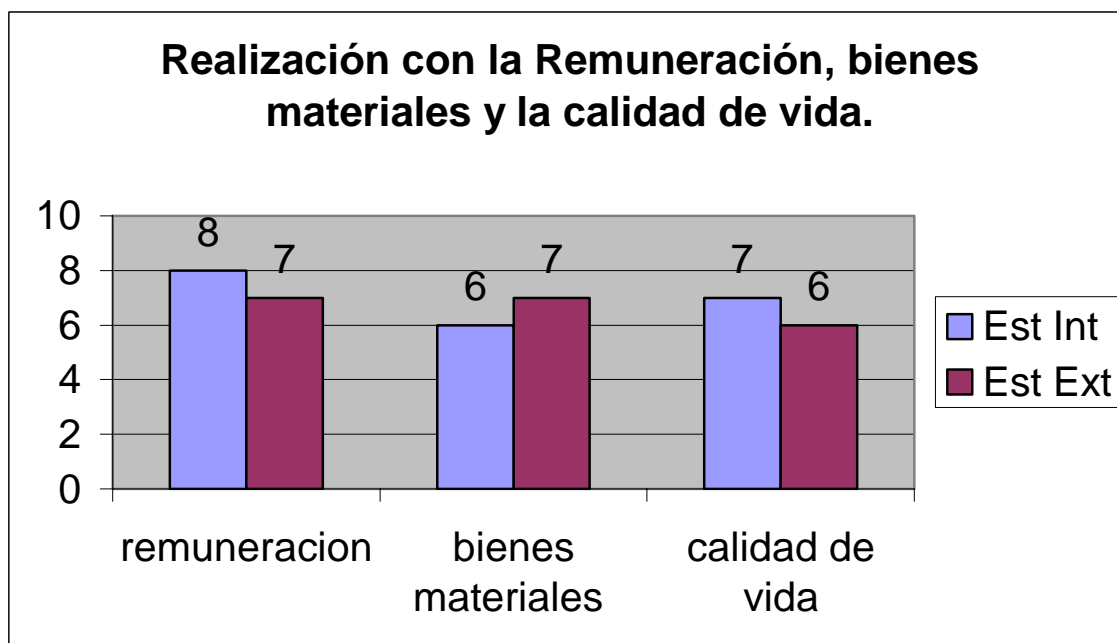
Fuente: Elaborado por el autor

Fig.12. Gráfica de Realización con factores básicos



Fuente: Elaborado por el autor

Fig. 13. Gráfica de Realización de los Estudiantes de Posgrados



Fuente: Elaborado por el autor

8. Conclusiones

La calidad de vida en el trabajo pretende alcanzar el bienestar y desarrollo de las personas, al mismo tiempo que un incremento en la eficiencia de las empresas, orientando las fortalezas y capacidades de las organizaciones para el óptimo aprovechamiento de sus recursos en el logro de los objetivos establecidos.

Una nueva manera de pensar en las organizaciones enfocada hacia la calidad de vida en el trabajo, puede generar costos adicionales a la empresa en su inicio, que se tiende a considerar como una limitante, sin embargo a largo plazo esto representa una ventaja competitiva para la organización por el incremento de la eficiencia empresarial, coadyuvando a la satisfacción de las necesidades individuales de los trabajadores.

Los resultados del estudio de campo indican varias diferencias notorias en cuanto a los estudiantes internos y los estudiantes extramuros, en cuanto a la primera variable contemplada el tiempo con sus actividades importantes, la convivencia social, los factores básicos y su nivel alcanzado de la calidad de vida presento diferencias significativas en relación a la distribución del tiempo.

La segunda variable que es la satisfacción con respecto a las actividades importantes, la convivencia social, los factores básicos y la satisfacción en cuanto a la remuneración recibida, los bienes materiales adquiridos y la calidad de vida lograda se encontraron relaciones importantes con las variables tiempo y diferencias significativas con ciertas dimensiones de las variables estudiadas.

La tercera variable realización personal indica una fuerte correlación con las actividades importantes, la convivencia social, los factores básicos y el sentimiento de realización de los estudiantes encuestados con respecto a remuneración, los bienes materiales adquiridos y la calidad de vida alcanzada.

9. Referencias Bibliográficas

- Ackoff, Russell L.; Planificación de la Empresa del Futuro, Editorial Limusa, México, 1990.
- Cano Cecilia. La calidad de vida, Internet. México 2002.
- Covey, Stephen R. Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas. Ed. Grijalbo Diccionario Enciclopédico Ilustrado México, Editorial, Editores Mexicanos Unidos, 1989; Tomo II 259 p.
- Diccionario Enciclopédico Ilustrado México, Editorial, Editores Mexicanos Unidos, 1989; Tomo III 302 p.
- French, Wendell, Desarrollo Organizacional, Editorial Prentice Hall, 5ta Edición. México 1996.

- Fromm, Erich; Ética y Psicoanálisis, Editorial, Paidós, México, 1990.
- Gibson, Ivanicevich, Donelly, Las Organizaciones, Editorial McGraw Hill, 8va Edición, Madrid España, 1996.
- Guzmán Valdivia, Isaac; Humanismo Trascendental y Desarrollo México, Editorial. Limusa, México, 1987.
- Hoffman, Walter; Las 500 Fórmulas del Triunfador, Editorial. Diana, México, 1990.
- Mahon, Herberto; Excelencia: Una Forma de Vida Editorial Javier Vergara, Argentina, 1991.
- Mark Smith-Palliser Calidad de vida en el trabajo, Internet. México 2002.
- Maslow, Abraham; La Personalidad Creadora, Editorial Paidós, México 1969.
- Maslow, Abraham; Motivación y Personalidad, Editorial Harper and Brothers, Nueva York, 1954.
- Robbins, Stephen y Otros, Fundamentos de Administración, Editorial Prentice Hall, México, 1995.
- Stoner, John, Administración, Editorial Prentice Hall, México 1996.

Direcciones electrónicas en Internet

1. www.jbp.com/jbjournals/tocs/hrdq-3art.html Mayo.2002
2. www.200.34.41.59/portafolio/desarrollo.html Mayo. 2002
3. www.ciudadfutura.com/psico/articulos/trabajoyamistad.htm Mayo.2002.
4. www.spin.com.mx/'rjaguado/vidat.html Mayo.2002.